અમદાવાદ—"સસ્તુ સાહિત્ય મુદ્રણાલય"માં
ભિક્ષુ—અખંડાનંદના પ્રબંધથી મુદ્રિત

પ્રકાશકનું નિવેદન

" વિવિધ ગ્રંથમાળા "ના સત્તાવીસમા (સં. ૧૯૯૪ના) વર્ષના ગ્રંથાંક ૩૧૦ થી ૩૧૨ તરીકે આ છેલ્લું પુસ્તક છે.

આ પ્રકારના લેખોનો સંગ્રહ સંવત ૧૯૮૯ માં આર્યભિષક્‌ના ઉમેરારૂપે " વૈદક સંબંધી વિચારો "ના નામે પ્રસિદ્ધ થયો હતો. તેની વીસ હજાર પ્રતો એકજ વરસમાં ઉપડી જવાથી તેની ઉપયોગીતા વિશેષ સમજાઇ હતી. એટલે એજ ધોરણે તૈયાર કરેલા સંગ્રહરૂપે આ ભાગ બીજો પ્રસિદ્ધ થાય છે.

લેખોની પસંદગી જે હેતુ અને ધોરણથી કરવામાં આવે છે એ વિષે પહેલા ગ્રંથમાં જણાવ્યું છે; એટલે આ સ્થળે એટલું જણાવવું બસ થશે કે આ ગ્રંથમાં અપાયેલા ઉપવાસ, સૂર્યસ્નાન, સુગંધીની આરોગ્ય પર અસર, પાણી, માટી અને હવાનો જીવન સાથેનો નિકટનો સંબંધ, ગોપાલનથી થતા વિવિધ રોગોનો નાશ, સ્નેહન પ્રયોગો વગેરે કુદરતી ઉપચારોને અનુભવ કે માહિતીના અભાવે અજમાવવામાં કેટલાકને ડર કે શંકા રહે એ સ્વાભાવિક છે. પરંતુ એવા કુદરતી ઉપચારો પર વિશ્વાસ રાખી ખંતપૂર્વક તેને અમલમાં મૂકવા પ્રયત્ન કરનારને જરૂર ફાયદો થયા વગર રહેશે નહિ. દવાઓ અને ઇન્જેકશનો વગેરે તાત્કાલિક અસર કરે તેવા ઉપચારોથી દર્દને સાધારણ રીતે રોકી શકાય છે પરંતુ તેનો જડમૂળથી નાશ થતો નથી. તેને જડમૂળથી કાઢવા માટે તો ધીરજથી કરવામાં આવતા કુદરતી ઉપચારો વડે જેટલો ફાયદો થાય છે તેટલો દવા કે ઇન્જેકશનોના ઉપચારોથી ભાગ્યેજ થાય છે.

સદ્‌ભાગ્યની વાત છે કે કુદરતી ઉપચારોની ઉપયોગીતા હવે પાશ્ચાત્ય પ્રજા સમજતી થઈ છે. આરોગ્ય, વ્યાયામ અને આહાર-વિહારની બાબતમાં અમેરિકામાં જાગૃતિ લાવનાર બર્નાર મેકફેડનનું નામ તો હવે જાણીતું છે. તેઓ તો એટલે સુધી કહે છે કે, " દરેક જાતનાં દર્દો કુદરતી ઉપચારોથી મટાડી શકાય છે ને કોઈ પણ દર્દ અસાધ્ય નથી." બર્નાર મેકફેડને કુદરતી ઉપચારો વડે અનેક અસાધ્ય દર્દો મટાડીને ડૉકટરોને આશ્ચર્યચકિત કરી દીધા છે. પરિણામે ધીમે ધીમે એ કુદરતી ઉપચારો તરફ તેમનું લક્ષ ખેંચાયું અને હવે તો આહાર-વિહારના કુદરતી નિયમો સમજાવનારા ગ્રંથો યુરોપ-અમેરિકામાં ઘણા નીકળવા લાગ્યા છે.

આ ગ્રંથમાં લેખોને વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવવાની બનતી કાળજી રખાઇ છે. પુસ્તક છપાતી વખતે જે કેટલાક અગત્યના લેખો મળી આવેલા તે વચ્ચે વચ્ચે મુકાયેલા છે; છતાં તેનો ક્રમ તો એક સરખો જળ-

વાઇ રહેલો જણાશે. કુદરતી ઉપચારો, આરોગ્યતા સાચવવા માટે વિવિધ દષ્ટિબિંદુઓ, ઉપવાસ અને તેની અગત્યતા, હવા, આહાર, પાણી, માટી, દાંત અને નાકનું રક્ષણ, કેટલાંક વધુ પ્રમાણમાં પ્રસરેલાં દર્દોનો પરિચય અને તેની ચિકિત્સા તેમજ તમાકુ અને ઝેરી પ્રાણીઓના વિષ સામેના ઉપાયો, કેટલીક વનસ્પતિનો ગોગ્ય પરિચય અને છેલ્લે કેટલાક રોગોના સાદા, સરળ અને અનુભૂત પ્રયોગો—આવો ક્રમ આ પુસ્તકમાં યોજાયો છે. વળી એકજ વિષય ઉપર એકથી વધુ લેખો જણાશે; તો તે સંબંધમાં જણાવવાનું કે એ દરેક લેખમાં કાંઇ ને કાંઈ વિશેષતા હોવાથી પસંદ કરવામાં આવેલા છે. આશા છે કે વાચક બંધુ એવા જુદા જુદા લેખોમાંથી પોતાને જરૂરી બાબત પ્રાપ્ત કરી લેશે.

આમાં સંગ્રહાયેલા પ્રત્યેક લેખ સાથે તેના લેખકનું નામ, તે લેખ જેમાંથી લેવાયો છે તે પત્રનું નામ, પ્રકટ થયા તારીખ વગેરે બનતા સુધી અપાયું છેજ. આ સ્થળે તે તે સર્વ લેખક, અનુવાદક અને પ્રકાશક સજ્જનોનો આભાર માની કહેવાનું કે લેખોમાં જે કાંઈ ઉપકારકતા અને ઉપયોગીતા જણાય તે તે માટે વાંચનાર બંધુઓના પુણ્ય અને કૃપાના અધિકારી તો તે તે લેખકો, અનુવાદકો અને પ્રકાશક બંધુઓજ છે.

આ સંગ્રહમાંના કોઈ લેખ, લેખક, ઔષધિ, બનાવટ અથવા બીજી બાબત માટે કોઇને કાંઇ પૂછવા જેવું જણાય તો તે તેના મૂળ લેખકને પૂછવું જોઇએ અને લેખક બંધુના સરનામા માટે તે લેખ પ્રથમ જ્યાં છપાયો હોય ત્યાં પુછાવવું જોઇએ.

જે સજ્જનોને આમાં અગત્યની ભૂલચૂક વગેરે જણાય તે તેઓ યોગ્ય સુધારણા સાથે લખી મોકલવા કૃપા કરશે તો તે બીજી આવૃત્તિ વખતે અથવા તો ગ્રંથમાળાના કોઈ પુસ્તક દ્વારા યથામતિ પાઠકોની જાણમાં લવાશે.

આ પછીનાં પૃષ્ઠોમાં (૧) મહાત્મા ગાંધીજી—નાના હતા ત્યારે, (૨) ગુરુદેવ ગાંધીજી, (૩) અહિંસાની મર્યાદા અને (૪) ઓજીવન પર ગાંધીજીની અસર—એ ચાર લેખો ખાસ વાંચવા વિચારવા જેવા હોવાથી અપાયા છે.

જેમને સર્વના પરમ સુહૃદ્ पैचो नारायणो हरिः એમના અખૂટ વાત્સલ્ય અને ઉપકારોને પુણ્યશાળી પાઠક બંધુઓ અધિકાધિક સમજે—અનુભવે અને આધિ, વ્યાધિ તથા ઉપાધિમાત્રથી સદાને માટે મુક્ત બની રહે એવી ભાવનાપૂર્વક हरिः ॐ तत्सत्

સંવત ૧૯૯૪ [illegible] }

ભિક્ષુ—અખંડાનંદ

लोकोपयोगी सस्ती ग्रंथमाळा-पोरबंदर*

લોકોપયોગી સસ્તાં પુસ્તકો પ્રકટ કરી તેનો ફેલાવો કરવાનો આ ગ્રંથમાળાનો ઉદ્દેશ છે. આ માળાના ગ્રાહક થવા માટે માત્ર રૂ. ૩) અનામત મૂકવા પડે છે. તેમાંથી પુસ્તકની કિંમત અને ટપાલખર્ચ બાદ કરતાં વર્ષ આખરે જે વધારો રહે તેની જાણ ગ્રાહકોને કરવામાં આવે છે અને નવા વર્ષ માટેની અનામત માગવામાં આવે છે.

બહાર પડેલાં ઉત્તમ પુસ્તકો

યુગાવતાર ગાંધી—લેખકઃ—શ્રી રામનારાયણ નાગરદાસ પાઠક. પયંગંબર અને સાધુસંતોની તવારીખમાં પારદર્શક સચ્ચાઇના અપૂર્વ નમૂનારૂપ મહાત્મા ગાંધીજીનું રસમય સરળ શૈલીમાં જાન્યુઆરી-૧૯૩૮ સુધીનું ચરિત્ર ત્રણ ખંડોમાં અપાયું છે.

ખંડ ૧ લો—સાદું પૂંઠું ... પ×૭॥ ... ૨૩૬ ... ૦॥=
ખંડ ૨ જો „ ... „ ... ૩૦૦ ... ૦॥।
ખંડ ૩ જો „ ... „ ... ૨૮૦ ... ૦॥।

ત્રણે ગ્રંથો સાથે રૂ. ૨) માં મળશે. પોસ્ટેજ ખર્ચ જુદું.

કુદરતમય જીવન—અનુવાદકઃ-શ્રી ચમનલાલ મા૦ વૈષ્ણવ. 'રીટર્ન ટુ નેચર' નામના અંગ્રેજી પુસ્તકનો અનુવાદ. રોગમાંથી કેમ છૂટાય, અશાંતિમાંથી કેમ છૂટાય એ આ પુસ્તક બતાવશે. કદ ઇંચ પ×૭॥, પૃષ્ઠ ૨૦૦, પાકું પૂંઠું મૂલ્ય ૦॥=

ખોરાક—લેખકઃ-શ્રી. ચમનલાલ માધવરાય વૈષ્ણવ. આ પુસ્તક સરળ ભાષામાં લખાયું હોઇને ૪૦ પ્રકરણમાં આહારના જુદા જુદા વિષયોને ટુંકાણમાં સમાવ્યા છે. અત્યારની રાંધવાની પદ્ધતિથી આપણે ખોરાકને નિઃસત્ત્વ અને જીવનીય તત્ત્વ-વિટામિન વગરનો બનાવીએ છીએ; પરિણામે આરોગ્ય ગુમાવી ઘણા રોગોના ભોગ થઇએ છીએ. શાકભાજી તથા ફળોની રોજની ઉપયોગીતા પણ યોગ્ય રીતે સમજાવી છે. પ×૭॥ ના કદનાં પૃષ્ઠ ૨૦૮, સાદુંપૂંઠું, મૂલ્ય રૂ. ૦॥.

હવે પછી બહાર પડનારાં પુસ્તકો

નવો પ્રકાશ—લેખકઃ—અજ્ઞાત. પૃષ્ઠ ૧૫૦. નિકટના સાથીઓ અને સ્નેહીઓ પર લખેલા હૃદયસ્પર્શી પત્રોનો સંગ્રહ; યુવાનોને, દંપતીને, ભક્તને, ગ્રામસેવકને, શિક્ષકને લખેલા આ

* આ. જ. બ. સ્વેચ્છાથી લેવાયેલી છે. હવે ફરીથી છપાશે નહિ.

વિચારકના પત્રો ગુજરાતી ભાષાના જૂજ પત્રસાહિત્યમાં કિંમતી ઉમેરો કરશે.

ઈશ્વરનું રાજ્ય—લેખકઃ–શ્રી રામનારાયણ ના. પાઠક.(એકાંકી નાટક); પૃષ્ઠ ૧૦૦. મહાન ટોલ્સ્ટોયના બાલસંવાદોને આધારે લખાયેલા સંવાદોને વધારીને ખેડૂતોને ઉપયોગી બનાવવામાં આવ્યા છે. ગામડાના લોકો આગળ ભજવાયેલા આ સંવાદો સૌને બહુ ગમેલા અને ઉપયોગી લાગેલા. તેથી તેને વધારીને સળંગ નાટકના રૂપમાં મૂકવામાં આવ્યા છે.

મહારાષ્ટ્રી સંતો—લેખકઃ–રામનારાયણ ના. પાઠક. પૃષ્ઠ ૧૫૦. સમાજના ઘડતરમાં અમૂલ્ય ફાળો આપનાર મહાન સમાજસુધારકો અને સંતોનાં ટૂંક જીવનચરિત્ર; શંકરાચાર્ય, જ્ઞાનદેવ, નામદેવ, એકનાથ, તુકારામ અને રામદાસ સમર્થ.

કઈ રીતે મદદ કરશો ?

માત્ર લોકકલ્યાણના હેતુથી ચાલતી આ માળાને કઈ રીતે મદદ કરશો ?

૧ માળાનાં પુસ્તકો ખરીદી, વાંચી, વંચાવી તેનો ફેલાવો કરીને.

૨ જરૂર કરતાં વધારે નકલ ખરીદી, જ્યાં આ પુસ્તકો પહોંચવાનો સંભવ ન હોય ત્યાં પહોંચાડીને.

૩ ગામડાંઓમાં યોગ્ય વ્યવસ્થા પ્રમાણે પુસ્તકો મફત મોકલવા માટે દાન મોકલીને.

૪ પુસ્તક પ્રગટ કરવામાં રોકવી પડતી મૂડી માટે લોન કે ભેટ તરીકે નાણાં મોકલીને.

૫ લોકોપયોગી પુસ્તક અને તેટલી સાદી ભાષામાં વિના વળતરે લખી મોકલીને.

મળવાનાં સ્થળઃ—

(૧) ભારતોદય મંડળ—પોરબંદર

(૨) ભારતી સાહિત્ય સંઘની નીચેની શાખાઓમાંઃ—

અમદાવાદ—કે. પાનકોરનાકા (મુખ્ય કાર્યાલય)

મુંબઈ–પ્રીન્સેસ સ્ટ્રીટ; સુરત–ભાગાળે રો

विविध ग्रंथमाळानो पृष्ठमेळ-सं. १९९४

"विविध ग्रंथमाळा" ना संवत १९९४ ना वर्षमां अपायेलां पुस्तकोनो पृष्ठमेळ नीचे मुजब छे.

ग्रंथांक	पुस्तकनुं नाम	पृष्ठ	मूल्य
३०१ थी ३०४	कतलखानुं	१६१	२।
३०५	विष्णुसहस्रनामावलि दर्शन (सोळ पेजी पृष्ठ २४० नां पृष्ठ)	१८०	०।≈
३०६ थी ३०९	आख्यानमाळा-ग्रंथ पहेलो	७०८	२।
३१० थी ३१२	वैदक संबंधी विचारो-भाग बीजो	४३२	१।≈
	कुल	२०१६	६।

ग्राहक थनार माटे वार्षिक लवाजम रू. ५) अने चालु वरसनुं पोस्टेज माफ होय छे; आफ्रिका इत्यादि देशावर माटे लवाजम रू. ८) अथवा शीलींग १२) छे. बहार पडेलां पुस्तको ग्राहक थती वखते अपाई खाटीनां नीकळे तेम जे ते सरनामे बूकपोस्टथी मोकली अपाय छे.

शुद्धिपत्र

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
२	९	साथी	सौथी
११	१	दीघ	दीर्घ
१५	२०	पांतजल	पातंजल
९२	७	आपती	आवती
९२	३१	एनीमां	एनीमा
१०५	२९	नियामन	नियमिन
१४१	१४	नाणुनां	नामना
१५९	१९	रोलियरना	शेलियरना
१८०	३०	मेद्रिय	सेंद्रिय
१९९	२२	पौष्टक	पौष्टिक
२४४	३	मान्दर्य	सौन्दर्य
२७१	१८	माट	माटे
३०७	२	माना	सौना
३०८	३१	माप्त	सौप्त

१–महात्मा गांधीजी–नाना हता त्यारे

(લેખકઃ–શિવુભાઇ ત્રિવેદી)

૧–ઠોઠ વિદ્યાર્થી

રાજકોટની હાઇસ્કૂલનો પહેલા ધોરણનો વર્ગ. ઇન્સ્પેક્ટર સાહેબ નિશાળ તપાસવા આવ્યા છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને પાંચ અંગ્રેજી શબ્દો લખાવ્યા. માસ્તર ક્લાસમાં આંટા મારતા હતા. એક વિદ્યાર્થીએ એક શબ્દની જોડણી ખોટી લખી. માસ્તરે આ જોયું. તેમણે વિદ્યાર્થીને બૂટની અણી મારી, પાસેના છોકરાની પાટીમાંથી જોઇ લઇ જોડણી સુધારવાની સૂચના કરી. પણ આ વિદ્યાર્થી શાનો સમજે? એના મનમાં એમ કે માસ્તર તે વળી ચોરી કરવાનું કહે? બીજા વિદ્યાર્થીઓના બધા શબ્દો ખરા પડ્યા. આ વિદ્યાર્થીનો એક શબ્દ ખોટો પડ્યો. આખા વર્ગમાં ઠોઠ વિદ્યાર્થી! ઇન્સપેક્ટર ગયા પછી માસ્તરે વિદ્યાર્થીને કહ્યું: "મૂરખ કેની! બૂટની અણી મારી મેં ચેતાવ્યો તો હતો કે પાસેના છોકરામાં જોઇને ચોરી કરી લે."

ચાલાક વિદ્યાર્થી માસ્તરની સૂચના ઝટ સમજી જાત, પણ આ વિદ્યાર્થી તો સરળતા અને સચ્ચાઇની મૂર્તિ હતો. આ બનાવ બન્યા છતાંએ વિદ્યાર્થીને ચોરી કરતાં ના આવડ્યું તે નાજ આવડ્યું. આ વિદ્યાર્થીનું નામ મોહન. તે બીજું કોઇ નહિ, પણ આપણા મહાત્મા ગાંધીજી. તેમનું નામ મોહનદાસ. પિતાનું નામ કરમચંદ. એ રહેવાસી પોરબંદરના.

૨–દંડમાંથી બોધ

શનિવાર હતો. મોહનને બપોરના ચાર વાગે કસરતમાં હાજર થવાનું હતું. તેની પાસે ઘડિયાળ ન હતું. ચોમાસાના દિવસો હતા. આકાશ વાદળાંથી છવાયેલું હતું. કેટલા વાગ્યા તે કળી શકાય તેમ ન હતું. મોહન નિશાળે તો ગયો, પણ મોડો પડ્યો. આથી તેને હેડમાસ્તર પાસે લઇ ગયા. મોહને મોડો પડવાનું કારણ કહ્યું, પણ હેડમાસ્તરે સાચું ના માન્યું. તેનો દંડ કર્યો. મોહનને રડવું આવ્યું. તે સાચું બોલ્યો હતો; છતાં તેને ખોટો ઠેરવી દંડ કરવામાં આવ્યો હતો. પણ આ બનાવ ઉપરથી એણે સાર લીધો:—"સાચું કહેનાર માણસે ગાફેલ પણ ન રહેવું, સાવધ રહેવું."

૩–પ્રિય પુસ્તકો

મોહનને બીજી ચોપડીઓ વાંચવાનો શોખ ન હતો. નિશાળની ચોપડીઓ તે વાંચે. એક વખત 'શ્રવણપિતૃભક્તિ' નામનું નાટક એના હાથમાં આવ્યું. તેણે રસપૂર્વક વાંચ્યું. તે ખૂબ ગમી ગયું. [illegible] શ્રવણે જેમ માતાપિતાની સેવા [illegible] કરી, તે અનુસાર તે રોજ પિતાના પગ

તળાંસતો. માતાની આજ્ઞા ને કદી ના ઉથાપતો.

મોહને હરિશ્ચંદ્રનું નાટક જોયું. હરિશ્ચંદ્રની વિપદો જોઇ તે ખૂબ રડયો. ત્યારથી તેણે સત્ય પાળવાનો નિર્ધાર કર્યો. સત્ય પાળતાં દુઃખ પડે પણ ડગવું નહિ એવો સંકલ્પ કર્યો. પ્રહ્‌લાદની વાત તેને ખૂબ ગમતી. પ્રહ્‌લાદ તો નાનો બાળક હતો; પણ તેણે રામનામ દેવામાં કેવી હિંમત બતાવી હતી? મોહનને પ્રહ્‌લાદનો સત્યાગ્રહ ખૂબ ગમી ગયો.

તે મોટો થયો ત્યારે તેણે સરકારના જુલમ જોયા. તેણે સરકારની સાથે સત્યાગ્રહ આરંભ્યો. પ્રહ્‌લાદનો સત્યાગ્રહ નજર સામે રાખી તેણે સરકારની સામે મોરચા માંડ્યા. હિન્દની પ્રજાનાં દુઃખ ફેડવા તેણે સત્યની લડત માંડી.

૪–સત્યપાલન

મોહનને અને તેના ભાઇને નાસ્તાપાણીની ટેવ પડી ગઈ હતી. તેમાં ઘણું દેવું થઇ ગયું હતું. હવે દેવું ક્યાંથી પતાવવું? લેણદાર આવી પિતા પાસે પૈસા માગે તો? મોહનની ગભરામણનો પાર નથી. દેવું ભરપાઇ કરી દેવા તેણે બુદ્ધિ દોડાવી. તેના ભાઇના હાથે સોનાનું નક્કર કડું હતું, તેમાંથી કકડો કાપી, તે સોનું વેચી, દેવું પતવી દીધું હોય તો કોણ જાણનાર છે?

કડું કાપ્યું અને દેવું પતવ્યું. પણ મોહનના જીવને શાંતિ નથી. તેણે ચોરી કરી. પાપ કર્યું. પિતાથી છાનું રાખ્યું. અરર! તેના દિલમાં અપાર વેદના થાય છે. પાપ તો કબૂલ કરવુંજ જોઇએ એવું તેણે નક્કી કર્યું. પણ પિતા મારશે તો? માર સહન કરીશ, પણ સત્યપાલન કરવુંજ જોઇએ. પિતાને મોંએ કહેવાની મોહનની હિંમત ચાલી નહિ. તેણે ચિઠ્ઠી લખી તેમાં પાપ કબૂલ્યું અને માફી માગી. પિતા ખાટલાવશ હતા. ધ્રૂજતા હાથે અને રડતી આંખોએ મોહને ચીઠ્ઠી પિતાના હાથમાં મૂકી. પિતા ચિઠ્ઠી વાંચી રડ્યા. મોહન પણ ખૂબ રડ્યો. પિતાએ મોહનનો ગુનો માફ કર્યો. સત્યવાદી પુત્ર ઉપર તેમનો પ્રેમ વધ્યો.

૫–પ્રતિજ્ઞાપાલન

ગાંધીજી મેટ્રિક પાસ થયા. બેરીસ્ટરનું ભણવા વિલાયત જવા તૈયાર થયા. માતાની રજા માગી. માતા પુતળીબાઇ કહે, "ના નથી જવું. તું ત્યાં જઇ દારૂ પીએ, માંસ ખાય, અનીતિ કરે." ગાંધીજી કહે, "માજી, હું પ્રતિજ્ઞા કરું છું કે દારૂ નહિ પીઉં, માંસ નહિ ખાઉં, અનીતિમાં નહિ ફસાઉં." માતાએ રજા આપી. ગાંધીજી વિલાયત ગયા. ત્યાં તો લોકો માંસાહાર કરે. એજ એમનો ખોરાક. અન્નાહાર તો મળેજ નહિ. આથી ગાંધીજીને ત્યાં મહિનાઓ સુધી ભૂખ્યા રહેવું પડ્યું. મોટા લોકોએ એમને માંસાહાર કરવા સમજાવ્યા. વળી કોઇકે તેમને ધમકાવ્યા. પણ તે મક્કમ રહ્યા. માની પ્રતિજ્ઞા પાળી. પછી તેમણે હાથે રાંધી ખાવા માંડ્યું. સત્યનો દેવો

આગ્રહ! સત્યપાલન માટે કેવો પ્રેમ ને આદર!

ઉપલા પ્રસંગો મહાત્મા ગાંધીજીની વિદ્યાર્થી અવસ્થાના છે. એમણે સુંદર આત્મકથા લખી છે. વિદ્યાર્થીઓને એમાંથી ઘણું શીખવા જેવું છે. તમે મોટા થાવ, ત્યારે એને જરૂરથી વાંચજો.

("બાળક" માસિકના એક અંકમાંથી)

૨—યુગદેવ ગાંધીજી

(લેખકઃ—'એક નમ્ર સેવક')

"જેની હું ત્રીસ વર્ષ થયાં ઝંખના કરી રહ્યો છું તે તો આત્મદર્શન છે, તે ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર છે, મોક્ષ છે. મારું ચલનવલન બધું એ દૃષ્ટિએ છે અને મારું રાજ્યપ્રકરણી ક્ષેત્રની અંદર ઝંપલાવવું પણ એજ વસ્તુને આધીન છે."

ઉપરના શબ્દોમાં ગાંધીજીએ પોતાનું જીવનધ્યેય દર્શાવ્યું છે. ગાંધીજીને યથાર્થ રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કરનારે એ ધ્યેય હંમેશાં દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખવું જોઇએ. જે પ્રવૃત્તિઓ એ ધ્યેયની નજીક લઇ જનારી લાગે તેટલીજ ગાંધીજીને માન્ય થાય.

ગાંધીજી તો સત્યરૂપી પરમેશ્વરનાજ પૂજારી છે. એને માટે પ્રિયમાં પ્રિય વસ્તુનો ત્યાગ કરવાની એમની તૈયારી છે. એ સત્યની શોધરૂપી યજ્ઞમાં શરીરને પણ હોમવાની એમની તૈયારી અને શક્તિ છે.

વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં એ સત્યને વણી લેવાના એમના મનોરથ છે. એમને મન "સત્ય એજ સર્વોપરી છે; અને તેમાં અગણિત વસ્તુઓનો સમાવેશ થઇ જાય છે." એમની દૃષ્ટિએ "સત્ય એ સાધ્ય છે; અહિંસા એ સાધન છે." "પરમેશ્વરનો—સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવાનું એકજ સાધન તે અહિંસા છે." તેથીજ ગાંધીજી અહિંસા ઉપર આટલો બધો ભાર મૂકે છે. બુદ્ધની માફક ગાંધીજીને અહિંસા એ પરમધર્મ છે. એ ધર્મ એમને મન નિત્ય છે; સુખદુઃખ અનિત્ય છે.

સાધ્ય અને સાધનના ચિંતનમાંથી ગાંધીજીને બ્રહ્મચર્ય, અસ્વા[illegible] અસ્તેય, અપરિગ્રહ, અભય, અસ્પૃશ્યતાનિવારણ, જાતમહેનત, સ[illegible] ધર્મસમભાવ, નમ્રતા અને સ્વદેશી આદિ વ્રતો હાથ લાગ્યાં. ગાંધીજીએ આ વ્રતોના પાલનદ્વારા સત્યને સુદૃઢ બનાવ્યું છે. જગત કે રૂઢિ તેની એમને ચિંતા નથી; પરંતુ આ વ્રતોનું સં[illegible] પાલન થાય તેનીજ એમને કાળજી છે. "ઇશ્વર પોતે નિશ્ચયની, વ[illegible] મૂર્તિ છે એટલે ઇશ્વરમય થવાનો પ્રયત્ન કરનારે પણ વ[illegible] મૂર્તિ બનવું રહ્યું. "ઇશ્વર પોતે પણ વચન ચૂકે તો [illegible]" એવું એમનું માનવું છે. તેથીજ તેઓ વ્રતપાલન માટે આ[illegible] રાખે છે. "સત્ય વચનો—[illegible] વચનો નિશ્ચય કરનારાજ ઇ[illegible]

ઝાંખી કોઇ કાળે કરી શકે" એવી એમને ખાત્રી છે. એથી "જ્યાં ઈશ્વરદર્શન કરવાનો પ્રશ્ન રહ્યો છે ત્યાં વ્રત વિના કેમ ચાલી શકે?"

ગીતાજી એ ગાંધીજીને સદ્‌ગુરુરૂપે છે. "એવી એક પણ ધર્મની ગુંચવણ નથી કે જેનો ઉકેલ ગીતા ન કરી શકે." ગીતાજીમાં એમને અનન્ય શ્રદ્ધા છે. ગીતાજી એમનો 'આધ્યાત્મિક શબ્દકોષ' છે. ગીતાજીના ઉપદેશને અનુરૂપ જીવન ઘડવાનો એમનો સતત પ્રયત્ન છે. તુલસીકૃત રામાયણ ઉપર ગાંધીજી મુગ્ધ છે અને ભક્તિરસની વૃદ્ધિ કરનાર અલૌકિક ગ્રંથ તરીકે તેની ગણના કરે છે. ગાંધીજીનું જીવન એ ગીતા અને રામાયણમાંના ઉત્તમોત્તમ આદર્શો પર રચાયેલું અપૂર્વ જીવન છે.

"પરંતુ મહાપુરુષો કેવળ શાસ્ત્રોને અનુસરનારા નથી હોતા. એ શાસ્ત્રોને રચનારા અને ફેરવનારા પણ થાય છે. એમનાં વચનો એજ શાસ્ત્રો થાય છે; અને એમનાં આચરણો એજ અન્યને દીવાદાંડીરૂપ થાય છે. એમણે પરમતત્ત્વ ઓળખી લીધું છે, એમણે પોતાનું અંતઃકરણ શુદ્ધ કર્યું છે. એવા **સજ્ઞાન, સવિવેક** અને **શુદ્ધચિત્તને** જે વિચાર સૂઝે, જે આચરણ યોગ્ય લાગે તે જ સચ્છાસ્ત્ર, તે જ સદ્ધર્મ. કોઈપણ બીજાં શાસ્ત્રો એમને બાંધી શકતાં નથી કે એમના વિચારમાં ફેર પાડી શકતાં નથી."

ઉપરનાં શ્રી. કિશોરલાલ, ઘ, મશરૂવાળાનાં વચનો ગાંધીજીને પૂર્ણ રીતે લાગુ પાડી શકાય. ગાંધીજીનું આચરણ એ વિશ્વના અસંખ્ય મનુષ્યોને દીવાદાંડી રૂપ છે. એમનાં વચનો સચ્છાસ્ત્રરૂપ છે. એમના આત્માનો પ્રકાશ અદ્વિતીય છે. ગાંધીજી પોતાને 'અલ્પાત્મા' માનીને મહાત્મા થઇ શક્યા છે. 'નમ્રસેવક' રહીને સમગ્ર હિંદના સરમુખત્યાર થઇ શક્યા છે. રજકણ સુધ્ધાં કચરી શકે એવા એ અલ્પ છે, અને તેથીજ તેઓ 'સ્વતંત્ર સત્ય'ની ઝાંખી કરી શક્યા છે. સમગ્ર વિશ્વને પોતાના અંતરમાં સમાવી શકે એટલા એ મહાન છે.

ગાંધીજી એટલે અનેક સદ્‌ગુણોનું અપૂર્વ સંગ્રહસ્થાન. ગાંધીજી જ્ઞાની છતાં ભક્ત છે. તપસ્વી છતાં શાંત છે. પ્રેમની એ મૂર્તિ છે. સત્યના એ અવતાર છે. ક્ષમાના એ ભંડાર છે. દયાના સાગર છે. ગાંધીજી સત્યવચની છે ને અમૃતવચની પણ છે. ગૃહસ્થ છતાં એ બ્રહ્મચારી છે. મહાન તેજસ્વી છતાં સૌમ્ય છે. સમર્થ છતાં નમ્ર છે. એમનામાં સ્વમાન છે પણ અભિમાન નથી. ઉદારતા છે પણ ઉડાઉપણું નથી. કરકસર છે પણ કંજુસાઈ નથી. એમનામાં પ્રેમ છે પણ આસક્તિ નથી. નમ્રતા છે પણ દીનતા નથી.

येका भगवता कारणें। सर्व सुख सोडिलें जेणें।
पोटें देहाचें मांडणें। तो सत्त्वगुण॥
देह आपदेनें पीडला। क्षुधे तृषेनें पोळला।
तरी निश्चयो राहिला। तो सत्त्वगुण॥

શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામીએ દાસબોધમાં વર્ણવેલાં સત્ત્વગુ-ણનાં લક્ષણો ગાંધીજીને પૂર્ણરીતે બેસતાં આવે છે. કેવળ ભગવાનને કારણે અનશન વ્રત લઇ, ગમે તેટલી પીડા સહન કરવા છતાં પોતાના નિશ્ચયમાં અચળ રહેનાર ગાંધીજી એ સાચા સત્ત્વગુણી છે.

ગાંધીજીમાં સંતોષ છે; આનંદ છે. ગાંધીજીમાં પ્રવૃત્તિએ અને નિવૃત્તિએ એક સાથે વાસ કર્યો છે. એમની પ્રવૃત્તિમાં નિવૃત્તિ અને નિવૃત્તિમાં પ્રવૃત્તિ રહેલાં છે. સંગીત એમને પ્રિય છે–રેંટિયો એમની વીણા છે. પ્રાર્થના એ ગાંધીજીનો પ્રાણ છે. દરિદ્રનારાયણ એમના દેવ છે. તેમની સેવા એ પ્રભુસેવા છે. ગાંધીજી ગંભીર છે પણ ઉદાસીન નથી. ગાંધીજીનું હાસ્ય વિશ્વવિખ્યાત છે. એ મુક્ત હાસ્ય અદ્વિતીય છે. એ હાસ્યની શક્તિનું માપ નીકળી શકે એમ નથી. ઘણા માણસો વિનોદ કરી શકે છે, પણ સત્યનો ભંગ કર્યા સિવાય ગાંધીજીની માફક વિનોદ કરનારા કેટલા મળશે ?

ગાંધીજી એક મહાન કળાકાર, સમર્થ માનસશાસ્ત્રી, અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર છે. એમણે કળાની વ્યાખ્યાઓમાં, પ્રજાના માનસમાં અને સાહિત્યના ક્ષેત્રમાં અજબ પરિવર્તનો કર્યાં છે. એમને કળાકાર, માનસશાસ્ત્રી અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર ગણાવનારની હાંસી કરનાર આજે ભલે નીકળે; પરંતુ એક દિવસ એમને મહાન કળાકાર, સમર્થ માનસશાસ્ત્રી અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર તરીકે સ્વીકાર્યા વિના છૂટકો જ નથી. ગાંધીજી એ સાચા કેળવણીકાર પણ છે.

કાગળ પર ચિત્રો દોરવાની કળા નથી આવડતી; પરંતુ સાચું જીવન જીવવાની કળા એમણે હસ્તગત કરી છે. જે વસ્તુનું હાર્દ જાણે અને પ્રગટ કરી શકે તે કળાકાર. ગાંધીજીએ અંતર્યામીને જાણવાની, તેને પ્રગટ કરવાની કળા જાણી લીધી છે. કળાને નામે પોષાતો વિલાસ એમને ગમતો નથી. એમને તો "તપસ્યા એ જીવનમાં સૌથી મોટી કળા છે." એ સિદ્ધ કરવું છે. કાગળ પરનાં ચિત્રો કરતાં આકાશની અદ્‌ભુત રચના જોવામાં એમને વિશેષ આનંદ થાય છે. વિવિધતા અને સુંદરતાથી ભરપૂર એવા વિશ્વની અજબ રચના કરનાર 'મહાન કળાકાર'–ઈશ્વરનાં જે વડે દર્શન થઇ શકે તે સાચી કળા. એવી કળાની ઉપાસના પાછળ ગાંધીજી સર્વસ્વ હોમી દેવા તૈયાર છે. "જે વડે આત્મદર્શન થઈ શકે તે કળા."

ગાંધીજીની આખી લડત માનસશાસ્ત્રના નિયમોને આધારે જ રચાયેલી છે. પ્રજાના માનસમાં ગાંધીજીએ ખૂબ પરિવર્તન કરાવ્યું છે. ભયને સ્થાને નિર્ભયતાની, દ્વેષને સ્થાને પ્રેમની, અનીતિને સ્થાને નીતિની, અસત્યને સ્થાને સત્યની અને પશુબળની જગ્યાએ આત્મબળની ભાવનાને એમણે જાગ્રત કરી છે. જેલ એ મહેલ બની છે. ગર્વ ... અપકીર્તિને એમણે કીર્તિરૂપ બનાવી દીધી છે.

હાસના અસ્પૃશ્યો 'હરિજનો' બનવા લાગ્યા છે. વિધવાઓને એમણે 'ત્યાગમૂર્તિ' બનાવી છે. અબળા અબળા મટી વીરાંગના બનતી જાય છે. આવાં તો અનેક પરિવર્તનો થતાં જાય છે. "આત્મબળ આગળ તલવારબળ તૃણવત્ છે" એવી ભાવના ફેલાવવાનું અને પ્રજા પાસે સ્વીકારવાનું કાર્ય ગાંધીજી જેવા સમર્થ માનસશાસ્ત્રીજ કરી શકે.

ગાંધીજી પોતાને સાહિત્યકાર તરીકે ઓળખાવતા નથી; છતાં એમણે જે સુંદર સાહિત્ય પ્રજા સમક્ષ રજૂ કર્યું છે એવું કોણે કર્યું છે? એમની 'આત્મકથા'ની તોલે આવે એવા કેટલા ગ્રંથો છે? 'મંગળ પ્રભાત' જેવાં કેટલાં પુસ્તકો છે? 'નવજીવન' અને 'યંગ ઇંડિયા' જેવાં કેટલાં વર્તમાનપત્રો છે?

બાળક સાથે બાળક થવાની, યુવાન સાથે યુવાન થવાની, વૃદ્ધ સાથે વૃદ્ધ બનવાની, તેમજ સ્ત્રીઓના હૃદયના ભાવો સમજવાની ગાંધીજીમાં અજબ શક્તિ છે. ગાંધીજી એમના પ્રસંગમાં આવનાર હરકોઇને પોતાના શુદ્ધ પ્રેમથી સ્નાન કરાવી નિર્મળ બનાવે છે. તેથી સૌને પોતાના—આત્મીયજન જેવા લાગે છે. ગાંધીજીમાં બાલસ્વભાવની સરળતા, યુવાનોનો ઉત્સાહ, વૃદ્ધોનું ડહાપણ અને ગાંભીર્ય, સ્ત્રીઓની મૃદુતા અને શ્રદ્ધાનો સુંદર સંયોગ થયો છે.

માણસમાં ચારે વર્ણના ગુણો હોવા જોઇએ. ગાંધીજીમાં બ્રાહ્મણનો ત્યાગ, બ્રાહ્મણની તપશ્ચર્યા અને બ્રાહ્મણનું જ્ઞાન છે. એમનામાં ક્ષત્રિયનું શૌર્ય અને અપલાયનવૃત્તિ છે. વૈશ્યનાં કૃષિ, ગોરક્ષા અને વાણિજ્ય છે તથા શૂદ્રની અનન્ય સેવાવૃત્તિ છે.

અત્યાર સુધીમાં થઈ ગયેલા મહાપુરુષો કરતાં પણ ગાંધીજીને એક મહાન કાર્ય કરવાનું છે; અને તે એક ગર્વિષ્ઠ સામ્રાજ્યના પ્રબળ વિરોધ સામે થઇને વિવિધ ધર્મો પાળનારી અને જુદી જુદી કોમો અને જ્ઞાતિઓમાં વિભક્ત થયેલી ભારતવર્ષની નિઃશસ્ત્ર પ્રજાને પૂર્ણ સ્વાતંત્ર્યને પંથે દોરવાનું કાર્ય એમને કરવાનું છે. ભારતની મુક્તિ દ્વારા જગતની અન્ય પરાધીન પ્રજાઓની મુક્તિનો માર્ગ એમણે સરળ કરી આપવાનો છે. પ્રજામાં પેસી ગએલાં વહેમ, પાખંડ, અનીતિ, અજ્ઞાન, અસત્ય, નૈતિક ભીરુતા, પરસ્પર કુસંપ અને આલસ્યાદિ દોષોનો નાશ કરવાનો છે. અસ્પૃશ્યતાની જડ ઉખેડી હિંદુધર્મની શુદ્ધિ કરવાનું વિકટ છતાં પુણ્ય કાર્ય એમને કરવાનું છે. સર્વત્ર સમાનતા, સ્નેહ અને શાંતિનું સામ્રાજ્ય સ્થાપવાનું છે.

અહિંસા પ્રિય હોવા છતાં રામે રાવણ સામે હથિયાર વડે યુદ્ધ કર્યું. કૃષ્ણ એથી આગળ વધ્યા. મહાભારતના યુદ્ધ પ્રસંગે જાતે ન લડતાં એક સારથીનું પદ સ્વીકાર્યું. ઋષભદેવ, મહાવીર અને બુદ્ધ એથીયે આગળ ગયા. અહિંસક તરીકે તેઓ લડાઈથી તટસ્થ રહ્યા. પરંતુ આ યુગના સર્વોપરિ અહિંસકે તો અહિંસાના દિવ્યશસ્ત્ર દ્વારા

દૂર આવેલા મધ્ય યુરોપમાં ઝેકોસ્લોવાકીઆના પ્રદેશને બળજબરીથી લેવાનો હિટલરે પડકાર કર્યો ત્યારે દુનિયાની શાંતિના પાયા હાલી ઉઠયા. નેપોલિયન, સીઝર કે કૈસરના પડકારો કરતાં આ પડકાર દુનિયાને ભયંકર લાગ્યો અને એક ભયાનક ઉલ્કાપાતમાંથી દુનિયાને ઉગારવાને ખાતર બ્રિટન અને ફ્રાંસે એક નિર્દોષ પ્રજાના સ્વાયત્ત સ્વાતંત્ર્યનો વધ કરાવ્યો. ઝેક પ્રજાએ પણ આજ કારણસર પોતાનો વધ થવા દીધો. દુનિયાના અત્યાર સુધીના ઇતિહાસમાં અને ખાસ કરીને પ્રજાશાસનના આ યુગમાં આ કરૂણ બનાવ અશ્રુતપૂર્વ છે, આ બનાવના પ્રત્યાઘાત કેવા થશે એ હજુ દુનિયાને સ્પષ્ટ સમજાયું નથી. આજે તો દુનિયાની પ્રજાઓ ઝેકોસ્લોવાકીઆની દશા પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવવા કરતાં પોતાને માથે ઝઝૂમતા ભયંકર વિગ્રહને દૂર કરવા માટે ચેમ્બરલેનનો આભાર માનવામાં પડી ગઇ છે. આકસ્મિક રીતેજ આ બનાવ એક નવો દૃષ્ટિકોણ ખોલે છે અને તે આ છે—વિશ્વની પ્રજાના મોટા ભાગને હિંસા અને યુદ્ધ જોઇતાં નથી. પ્રજા હમેશાં શાંતિ ઇચ્છે છે ને યુદ્ધો થાય છે અને થયાં છે તે રાજદ્વારી આગેવાનોની રાજરમતનુંજ પરિણામ હોય છે. યુદ્ધ એ રાજદ્વારી આગેવાનોના વિચારોમાં થતા ભયાનક ધરતીકંપનુંજ પરિણામ છે. બીજી ભાષામાં બોલીએ તો જગતની પ્રજાનો મોટો ભાગ હિંસા કરતાં અહિંસાની રાજનીતિ પસંદ કરનાર છે. પણ આનો અર્થ એ નથી કે અહિંસાની રાજનીતિ દુનિયાનાં રાજ્યો સ્વીકારી લેશે. હિટલરે ઓસ્ટ્રીઆ અને ઝેકોસ્લોવાકીઆ લોહીનું ટીપું રેડયા વિના લીધાં. આ વિજય હિંસાનો કે અહિંસાનો? ઝેક અને ઓસ્ટ્રીઅન પ્રજા લડયા વિના તાબે થઈ એમાં એનો ત્યાગ કે નબળાઇ? હિટલરને અહિંસક કહેવો કે ઝેક અને ઓસ્ટ્રીઅન પ્રજાને ત્યાગી કહેવી એ અહિંસા અને ત્યાગ જેવા શબ્દોનું અપમાન કરવા જેવું છે. હિટલર આજે એમ કહી શકે અને કહે છે કે એણે જગતની શાંતિને બચાવી છે. બીજી તરફ એ પણ જોવાનું છે કે જો ચેમ્બરલેન હિટલરને નમ્યો તેજ માણસ જર્મની બ્રિટન કરતાં નબળું હોત તો નમત ખરો? આજે હિંસા અને શસ્ત્રોથી સજ્જ થએલા જગતમાં અહિંસાને માટે નાનો સરખો ખૂણો પણ મળી શકે તેમ છે? આવા સંજોગોમાં કોંગ્રેસે સ્વીકારેલી અહિંસાની રાજનીતિનું શું? એજ રાજનીતિ સ્વરાજ મળ્યા પછી આપણને પરવડી શકે ખરી? આ વિષયમાં હજુ સુધી કોંગ્રેસે નિર્ણય કર્યો નથી. ગાંધીજીનો અહિંસા-ધર્મ સામાન્ય માણસોમાં પ્રવેશી શક્યો નથી. ઘણા હિંદી ચિંતકો માને છે કે અહિંસાની રાજનીતિ મર્યાદિત છે રાજતંત્ર ચલાવનાર કોઇ પણ દેશ અત્યારના સંજોગોમાં અહિંસાને રાજનીતિ તરીકે સ્વીકારી શકે નહિ આ અનુમાન વાસ્તવિક છે અને ગાંધીજીની અહિંસાની

ભાવના હિંદે ૧૮ વર્ષ સુધી અપનાવ્યા પછી એટલું કહેવું પડશે કે એમની અહિંસાની કસોટી અત્યાર સુધી થઇ છે તે કરતાં વધારે કપરી કસોટી સ્વરાજ મળ્યા પછી થવાની છે. શત્રુના સૈન્યોને શબ્દોની સમજાવટથી પાછાં વાળી શકાય તેવો યુગ હજુ જગતમાં ઉગ્યો નથી.
(૧૯૯૧ ના "બે ઘડી મોજ"ના દીપોત્સવી અંકમાંથી)

૪—स्त्री-जीवन पर गांधीजीनी असर

(લેખકઃ—શ્રીમતી જ્યોત્સના શુક્લ)

ધારો કે એકાદ વ્યક્તિ કુંભકરણની પેઠે પંદર વીસ વર્ષ સુધી ઉંઘ્યા કરે અને પછી અકસ્માત જાગી ઉઠે તો સ્ત્રીજીવનમાં ચયેલું પરિવર્તન જોઇને એને કેવી લાગણી થાય ? કંઈ અવનવું બની ગયું હોય, કોઇ જાદુઇ પીંછી ફરી ગઇ હોય, કોઇ જુદીજ સૃષ્ટિમાં પોતે જઈ ચડ્યા હોય એવુંજ ઘડીભર તો એને લાગે અને એ મુંઝાઈ જાય. રોજ ને રોજ દૃષ્ટિ આગળ થતા ફેરફાર ને પ્રગતિનું માપ આપણે ન કાઢી શકીએ. આપણે એનું સાચું મૂલ્ય પણ ન આંકી શકીએ, પણ એનું અવલોકન કરનારને એ પરિવર્તન મુગ્ધ કર્યા વિના ન રહે.

છેલ્લાં પંદર વર્ષોમાં સ્ત્રીઓએ આશ્ચર્યજનક પ્રગતિ સાધી છે. સ્ત્રીસમાજની જાગૃતિનું નવું પ્રકરણ ખૂલ્યું છે અને સ્ત્રીઓના જીવનમાં અજબ પ્રકારનું ચેતન અને અદમ્ય ઉત્સાહ પ્રગટ્યાં છે. આ બધું શાથી થયું ? કયા જાદુગરે એ પરિવર્તન કર્યું ? સૈકાઓની દબાયલી, કચડાયલી, હીણાયલી સ્ત્રીને આ જીવન કોણે આપ્યું ?

એને જાદુગર કહો કે દૈવી પુરુષ કહો, એને સુધારક કહો કે તપસ્વી કહો, એને કેળવણીકાર કહો કે ક્રાંતિકાર, એને ગમે એ નામ આપો—ભારતની આઝાદીનો અપૂર્વ જંગ ખેલનાર અને જગતભરમાં ભારતનું ગૌરવ વધારનાર એ વિભૂતિને ભારતના તારણહારનું પદ ક્યારનુંયે મળી ચૂક્યું છે. અંધારે ખૂણે પડેલી સ્ત્રીજાતિને પ્રકાશ બનાવનાર અને સ્ત્રીશક્તિનું સમાજને ભાન કરાવનાર એ ગાંધીજી છે. જે કાર્ય સમાજસુધારકો અને કેળવણીકારો વર્ષોના પ્રયત્ન છતાં નહોતા કરી શક્યા તે એમણે જાણે આંખના પલકારામાં કરી બતાવ્યું અને સ્ત્રીજીવનનું દૃષ્ટિબિંદુજ ફેરવી નાંખ્યું.

ગાંધીજીના આગમન પહેલાં સ્ત્રીપ્રગતિનું દૃષ્ટિબિંદુ જુદું હતું. તે સમયે કોઇક કોઇક સ્ત્રીઓ સામાજિક સુધારાના કાર્યમાં ને સ્ત્રીશિક્ષણમાં રસ લેતી હશે, મર્યાદિત ક્ષેત્રમાં સ્ત્રી—સંસ્થાઓ પણ ચાલતી હશે, પણ સમાજના મોટા ભાગને એમાંનું કાંઈ સ્પર્શી શક્યું નહોતું. એકાદ લેખ, એકાદ ભાષણ એ સેવાકાર્યને માટે પૂરતું મનાતું. વસ્ત્રાલંકારનું પ્રદર્શન થયું હોય એવી કોઈક સ્ત્રીઓની

સભા કે ગરબાના જલસા કે એવું એવું સ્ત્રીપ્રવૃત્તિ માટે બસ થતું. થોડીક ભણેલી ગણાતી અને શ્રીમંત કુટુંબની સ્ત્રીઓ કે વિખ્યાત પુરુષોની પત્નીઓનોજ એ કાર્યપ્રદેશ મનાતો. એની પાછળ સમર્પણની, ત્યાગની, મરી ફીટવાની તમન્ના નહોતી; કામને માટે કામ કરવાની ભાવના-ધગશ નહોતી. સ્ત્રીઓનામાં એ ભાવના ગાંધીજીએ જાગૃત કરી અને સ્ત્રીજાગૃતિનું નવું પ્રકરણ શરૂ કર્યું.

ગાંધીજી આ કરી શક્યા કારણકે ગાંધીજીની પવિત્રતાની, એમના ચારિત્ર્યબળની, એમના સાદા અને સંયમી જીવનની, સ્ત્રીઓ તરફના નિર્મળ, નિખાલસ અને સાત્ત્વિક ભાવની સ્ત્રીઓના પર ભારે અસર થઈ અને બીજા કોઇ પણ આગેવાન કરતાં ગાંધીજી પ્રત્યે સ્ત્રીઓને અપૂર્વ માન ઉત્પન્ન થયું. હિંદુસ્તાનના દારિદ્ર અને કચડાયલા વર્ગ માટે—કિસાનો, કામદારો, અંત્યજો, ભીલ અને રાનીપરજ જેવી જાતો વગેરેની દુર્દશા માટે જેમ ગાંધીજીનું હૃદય કકી ઉઠયું તેજ પ્રમાણે પરવશ અને લગભગ પશુજીવન ગાળતી સ્ત્રીઓ માટે પણ એમનો આત્મા કકળી ઉઠયો. આ કકળી ઉઠેલા આત્માનું પરિણામ તે સ્ત્રીઓની જાગૃતિ. ગાંધીજીનામાં સ્ત્રીઓને શ્રદ્ધા બેઠી અને એમના એક શબ્દે સ્ત્રીઓ પ્રાણ પાથરવા તૈયાર થઇ ગઇ.

સ્ત્રીઓને અંગેતીજ એવી કોઇ સ્વતંત્ર અને ચોક્કસ પ્રવૃત્તિ ગાંધીજીએ ઉપાડી નથી, પણ સ્ત્રી તરફનું પુરુષનું અને જાગૃત થયેલી સ્ત્રીનું અજાગ્રત સ્ત્રી-સમાજ તરફનું દૃષ્ટિબિન્દુ બદલવામાં ગાંધીજીએ લેખો, ભાષણો અને પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણો દ્વારા જે કાર્ય કર્યું છે તે બીજા કોઇએ કર્યું નથી. હિન્દુસ્તાનનાં રાજકીય ક્ષેત્રમાં ગાંધીજીનો પ્રવેશ ન થયો હોત તો શું થાત એ પ્રશ્નની જેમજ સ્ત્રીસમાજનું નાવ પણ કયે ખરાબે અથડાઈ પડયું હોત એ કોણ કહી શકે ?

થોડાં વર્ષો પહેલાં સ્ત્રીનું કાર્ય માત્ર ઘરની ચાર દીવાલોમાંજ પૂરૂં થતું. જન્મ, મરણ અને લગ્નના પ્રસંગોએજ એનું જાહેર જીવન મનાતું. સારાં વસ્ત્રાલંકાર, ધનવૈભવ અને બાળકો એજ માત્ર સ્ત્રીની આકાંક્ષા હતી. સ્ત્રી શું સમજે અને સ્ત્રી કશું કરી શકેજ નહિ એમ સૌ કોઇ માનતું. ખોટી શરમ, નાજુકાઈ, જાતજાતના વહેમ અને બીકણતાથી સ્ત્રીનું જીવન ભર્યું ભર્યું રહેતું. કોઈક ભણેલી અને સ્વતંત્ર સ્ત્રી પોતે સામાન્ય સ્ત્રીજનના કરતાં ઘણે ઉંચે સ્થાને છે એમ માનતી અને સુધારાનો અર્થ વસ્ત્રાલંકારની વિપુલતા અને નવનવી ફેશનમાંજ પૂરો થતો.

સ્ત્રીઓની આ સ્થિતિ સ્ત્રીઓને માટે તેમજ આખા સમાજને માટે જરૂર અને શરમજનક છે એ ભાન ગાંધીજીએ કરાવ્યું. સ્ત્રીના શરીરમાં વસતો આત્મા પુરુષના આત્મા જેટલોજ બળવાન છે અને એ નિર્ભયપણે સેવાના કાર્યોમાં સાથ આપવા જોઇએ એવી

શીખવ્યા ગાંધીજીએજ કરી. વસ્ત્રાલંકારનો મોહ ફગાવી દઇને સાદું જીવન જીવતાં અને સમાજમાં નિડરપણે ફરતાં ગાંધીજીએજ સ્ત્રીઓને શીખવ્યું. હિન્દુસ્તાનની સર્વાંગી પ્રગતિ સાધવામાં, હિન્દુસ્તાનના મુક્તિજંગમાં પોતાના સર્વસ્વનું બલિદાન આપવા સ્ત્રી તૈયાર ન થાય તો સ્વતંત્રતા મળવી અશક્ય છે એ આઝાદીનો મંત્ર સ્ત્રીઓને ગાંધીજીએ શીખવાડયો. સામાજિક સુધારાનું, રાષ્ટ્રીય પ્રગતિનું કોઇ પણ કાર્ય એવું નથી જેમાંથી ગાંધીજીએ સ્ત્રીઓને સ્ત્રી હોવાને કારણે દૂર રાખી હોય. આ જાદુઇ લાકડીએ સ્ત્રીસમાજમાં ભારે પરિવર્તન કર્યું.

ઉંદર બિલાડીથી ભય પામતી સ્ત્રી હાથ ધરેલાં કાર્યને માટે રાતે મધરાતે એકલી નિડરતાથી ફરી શકે એ હિંમત ગાંધીજીને લીધે આવી. પોલીસનું નામ સાંભળતાં કંપી ઉઠતી સ્ત્રીમાં લાકી ને બંદૂકવાળા પોલિસોનાં કોર્ડન વટાવવાની શક્તિ ગાંધીજીને લીધે આવી. ઘરનો ઉંબરો ન છોડનાર સ્ત્રીઓમાં ભયંકર મનાતી જેલોના સળીઆ પાછળ જઇને વસવાનું ધૈર્ય ગાંધીજીને લીધે આવ્યું. પુરુષથી નાસતી, ગભરાતી, શરમાતી સ્ત્રીનામાં પુરુષોનાં ટોળાં વચ્ચે રહીને નિર્ભય, પવિત્ર અને નિષ્કલંક જીવન ગાળવાની શક્તિ ગાંધીજીને લીધે આવી. છેલ્લી સવિનયભંગની લડાઈ વખતે નાજુક અને ફૂલની કળી જેવી સુકુમાર સ્ત્રીઓએ લાઠીના ઘા ઝીલીને અને સ્ત્રીઓની જેલો ભરી દઇને ભારતની સ્ત્રીશક્તિનું અનુપમ ઉદાહરણ જગત આગળ મૂક્યું છે. રાણીવાસો, જનાનાઓ અને સ્ત્રીઓની અજ્ઞાનતાને માટે વિદેશમાં વિખ્યાતી પામેલ ભારતની સ્ત્રીઓની આ શક્તિ જોઇને વિદેશીઓ પણ ચકિત થઈ ગયા છે. આ પરિવર્તન ગાંધીજીએ કર્યું.

સરોજિની નાયડુ અને ઉમા નેહરુ, વિજયાલક્ષ્મી પંડિત અને કમલાદેવી ચટ્ટોપાધ્યાય, રામેશ્વરી નેહરુ અને રાજકુમારી અમૃતકુંવર, મીઠુબેન પીટીટ અને ભક્તિલક્ષ્મી દેસાઈ, રાહિના તૈયબજી અને સોફિયા સોમજી, અનુસૂયાબહેન અને મૃદુલા સારાભાઈ એવાં બધાં સ્ત્રીરત્નો ગાંધીજીની પ્રેરણા વિના દેશને મળી શકત કે કેમ એ પ્રશ્ન વિચારવા જેવો છે.

આમ સ્ત્રીસમાજમાં જે ભારે પરિવર્તન થયું છે એ ગાંધીજીને આભારી છે. જે સ્ત્રીઓએ ગાંધીજીનો આ સદેશ ઝીલ્યો છે તેઓ આ ગાંધી જયંતી પ્રસંગે એ સદેશને ફરી તાજો કરે અને પોતાની અસંખ્ય બહેનોને એ સદેશ પહોંચાડે, તેમના જીવન સુધારવાની પ્રતિજ્ઞા લે, ગાંધીજીએ જાગૃત થએલી સ્ત્રીઓ પાસે જે આશા રાખી છે તે પૂર્ણ કરે અને દેશના મુક્તિ-યજ્ઞમાં એ રીતે પોતાનો ફાળો આપે.

ખાદી અને સ્ત્રીઓ

ભાદરવા વદ બારસ એટલે ગાંધીજીનો જન્મદિન. એ દિવસ આખા દેશમાં અત્યંત ઉત્સાહ અને રાષ્ટ્રીય પ્રવૃત્તિમાં પસાર કરવામાં

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧૦૦	તમાકુનું ઝેર	૩૨૭
૧૦૧	અફીણનું ઝેર અને તેનું વારણ	૩૨૯
૧૦૨	મનુષ્ય-જીવનમાં સર્પ અને તેનાં ઝેરનું સ્થાન	૩૩૨
૧૦૩	વિષ-ચિકિત્સા	૩૩૫
૧૦૪	માંકડ મારનારી દવાઓ	૩૪૨
૧૦૫	અનેનાસ	૩૪૩
૧૦૬	અશેળિયો	૩૪૪
૧૦૭	અળસી	૩૪૫
૧૦૮	અઘેડો	૩૪૬
૧૦૯	આંબો	૩૪૭
૧૧૦	વીંછીના ડંખનો ઉપાય	૩૫૦
૧૧૧	ખાખરો	૩૫૧
૧૧૨	ગરણીનો વેલો	૩૫૬
૧૧૩	બધિર બોબડાને માટે અનુભૂત પ્રયોગ	૩૬૧
૧૧૪	ગળોના ઉપયોગો	૩૬૨
૧૧૫	ચમાર દૂધેલી-ક્ષીરવિષાણિકા	૩૬૪
૧૧૬	તુલસી	૩૬૮
૧૧૭	તુલસીના ચમત્કાર	૩૭૧
૧૧૮	પપૈયામાં રહેલી અદ્‌ભુત શક્તિઓ	૩૭૩
૧૧૯	માંકડમારી એ કઇ વનસ્પતિ હશે ?	૩૭૫
૧૨૦	રુદ્રાક્ષ	૩૭૬
૧૨૧	લીંબુ	૩૭૯
૧૨૨	લીંબુના આરોગ્યદાયક ગુણો	૩૮૪
૧૨૩	ગુગળના ધૂપનો મહિમા	૩૮૬
૧૨૪	ગેરુ કે લાભ	૩૮૭
૧૨૫	મધ	૩૮૯
૧૨૬	આયુર્વેદિક ગુણકારી પ્રયોગો	૩૯૨
૧૨૭	ઉત્તમ ઔષધ-પ્રયોગો	૩૯૫
૧૨૮	ગામડાનો વૈદ	૪૦૬



वैद्क संबंधी विचारो

भाग बीजो

१–सूर्योदयपूर्वे वहेला उठवाना लाभ

કર્તવ્યનિર્દેશમાં આત્મોદ્ધાર પત્રના ગ્રાહકને સૂર્યોદય પૂર્વે સવારમાં વહેલા ઉઠવાનો નિયમ રાખવાનું સૌથી પ્રથમ જણાવવામાં આવ્યું છે તેથી સૂર્યોદય પૂર્વે વહેલા ઉઠવાથી શા શા લાભ થાય છે તે સ્વલ્પમાં અત્ર જણાવવામાં આવે છે.

પ્રાતઃકાલમાં વહેલા ઉઠવાથી પ્રથમ તો જેની સર્વને અત્યંત જરૂર છે એવું શરીર નીરોગ રહે છે, સુદૃઢ અર્થાત્ બલવાળું રહે છે, દીર્ઘાયુષી થાય છે, તથા સ્ફુર્તિવાળું રહે છે. ભગવાન સૂર્યનારાયણ એ જ્ઞાન તથા ચૈતન્ય અને જીવનશક્તિના મહા ભંડાર છે. તેમનામાંથી સવારમાં વહેલાં જે કિરણો નીકળે છે, જે પૃથ્વી ઉપર પ્રસરે છે અને જે આપણા શરીરને સ્પર્શ કરે છે, તેનાથી આપણા શરીરમાં નવીન બળ આવે છે, નવું ચૈતન્ય આવે છે, અપૂર્વ આનંદ પ્રકટે છે, તથા નવિન સ્ફુર્તિ પ્રકટે છે. આ પ્રકારનાં અનેક પ્રકારના લાભ કરનાર કિરણો સવારમાં વહેલાં સૂર્યમાંથી વહે છે. ત પછીના સમયમાં વહેનાં કિરણો તેટલો લાભ કરનાર હોતાં નથી. સૂર્યોદય પૂર્વે જે નિત્ય ઉઠનાર છે તેમને આ પ્રકારનો લાભ પ્રત્યક્ષ જણાય છેજ. જે સૂર્યોદય પછી ઉઠતા હોય તેમણે અરૂણોદય પૂર્વે ઉઠી જોવું તો તેમને સમજાશે કે, ખરેખર! વહેલા ઉઠવાથી એક પ્રકારનો અપૂર્વ આનંદ જણાય છે, તથા શરીરમાં પણ બળ, જીવન, સ્ફુર્તિ વગેરેનો અનુભવ થાય છે. જે સવારમા વહેલા ઉઠતા નથી તે પોતાના આરોગ્ય, બળ તથા આયુષનો ક્ષય કરે છે. જે દીર્ઘ આયુષ્યવાળા આજે જણાય છે તેમના જીવનને જોશો તો જણાશે કે મોટે ભાગે સવારમાં વહેલાજ ઉઠવાના સ્વભાવવાળા હશે. તમે સવારમાં વહેલા ઉઠીને નિરીક્ષણ કરશો તો જણાશે, કે કાગડા, ચકલી,

કબુતર વગેર પક્ષીઓ વહેલાં જાગ્રત થઇ જાય છે અને આકાશમાં સ્વચ્છ હવામાં આમતેમ ઉડાઉડ કરે છે. પશુઓ પણ વહેલાંજ જાગી જાય છે અને ખેડુતો વહેલા ઉઠીને બળદને ઘાસ નાખે છે. પશુપક્ષીના આયુષ સંબંધમાં વિચાર કરનાર અથવા તે સંબંધમાં શોધખોળ કરનાર વિદ્વાનો કહે છે કે કાગડાઓ બીજાં બધાં પક્ષીઓમાં દીર્ઘ આયુષ્યવાળા હોય છે. તેમનું આયુષ્ય બસો કે તેથી પણ વધારે વર્ષનું હોય છે, એમ તેઓ કહે છે. તમે સવારમાં વહેલા ઉઠીને જોશો તો જણાશે કે, કાગડાઓ સાથી પહેલા કાગ કાગ કરતા ઉડતા જોવામાં આવે છે. છેક નાનાં ધાવણાં બાળકોને જોશો તો જણાશે કે માબાપ નથી જાગ્યાં હોતાં તે પૂર્વે તે અરુણોદય વખતે જાગીને ઘોડીઆમાં અથવા પથારીમાં હાથપગ હલાવીને આનંદથી મંદમંદ હસતાં અને કીલકારી કરતાં હોય છે.

કવિ દલપતરામ કહે છે કેઃ—

રાત્રે વહેલા જે સુઇ, વહેલા ઉઠે વીર,
બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.

આ કવિનું આ કથન કેવલ સત્ય છે અને અનુભવવાળું છે. જે સવારે વહેલા ઉઠે છે તેમનું શરીર ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે નીરોગી તથા સુદૃઢ રહે છે. આરોગ્ય તથા બળને આપનાર જે કિરણો સવારમાં વહેલાં સૂર્યનારાયણમાંથી વહે છે તેનો વહેલા ઉઠનારને પૂર્ણ લાભ મળે છે અને પથારીમાં સુઇ રહેનારને તેનો સંપૂર્ણ અથવા બિલકુલ લાભ મળતો નથી. સ્વરોદયશાસ્ત્રના નિયમપ્રમાણે પણ વધારે વખત સુઇ રહેનારના શ્વાસપ્રશ્વાસ એવી રીતે ચાલે છે કે જેથી તેનું આયુષ્ય ટુંકું થાય છે. સવારમાં વહેલા ઉઠનારની બુદ્ધિ પણ વધે છે, કારણકે પ્રાતઃકાલમાં વહેલાં આ કિરણો જ્ઞાનશક્તિને વધારનાર હોય છે. આ બાબત વધારે સૂક્ષ્મ છે અને તેનું વર્ણન અત્ર ટુંકામાં થઇ શકે તેમ નથી, જેથી વળી અન્ય પ્રસંગે વિસ્તારથી તેનું વર્ણન ઇશ્વરેચ્છાએ થશે. વહેલા ઉઠનારનું શરીર નીરોગી રહે છે, સુદૃઢ રહે છે તથા તેની બુદ્ધિ સ્વચ્છ અને વધારે તેજસ્વી થાય છે તેમજ તે વધારે કલાક કામ પણ કરી શકે છે જેથી તેને ધન પણ વધારે મળે છે, એ તો કોઇ સમજી શકે તેમ છે. સવારમાં વહેલા ઉઠીને સ્નાન કરીને સંધ્યા, જપ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ધારણાદિ કરનારને અનુભવ છે કે, આ ક્રિયાઓ સવારમાં વહેલી જેટલી ઉત્તમ પ્રકારે સધાય છે તેટલી દિવસના બીજા ભાગમાં સધાતી નથી. પ્રાતઃકાળમાં વહેલાં ઉઠીને ફરવા જનારને તથા ખુલ્લી હવામાં રમતો રમનારને, દંડ બેઠકો કરવા જનારને, ગામ પરગામ જનારને, કસરત કરનારને તથા ખેતી કરનાર ખેડૂતને જેટલું સારૂં લાગે છે તેટલું

સારું તે ક્રિયાઓ સૂર્યોદય પછી કરવાથી નથી જ લાગતું. જે લેખક છે તે સવારમાં વહેલા ઉઠીને લખવા બેસે છે તો તે વખતમાં ઉત્ત પ્રકારનું લખી શકે છે. વિદ્યાર્થીઓ સવારમાં વહેલા ઉઠીને વિદ્યાભ્યાસ કરે છે તો તેમને ઓછી મહેનતે જલદી યાદ રહી જાય છે. સવારના પ્રહરમાં જે શાંતિવાળું, જે સુખવાળું, જે પ્રસન્નતાવાળું, જે ચૈતન તથા બળવાળું અને શરીર તથા બળને અપૂર્વ શાંતિ સુખ તથા સ્વાસ્થ આપનાર વાતાવરણ અનુભવવામાં આવે છે, તેવું વાતાવરણ દિવસ બીજા કોઇપણ ભાગમાં અનુભવવામાં આવતું નથી. સવારના વહેલા ઉ નારના ઘરમાં લક્ષ્મીનો વાસો સહજ થાય છે. આ તો આપણે શારીરિ અને આર્થિક લાભ સંબંધમાં વિચાર કર્યો, પરંતુ તેની સાથે સ રમાં વહેલા ઉઠવાથી ચિત્તની પણ અપૂર્વ પ્રસન્નતા પ્રકટે છે. સવારમાં વહેલા ઉઠે છે તેનો આખો દિવસ આનંદમાં જાય સૂર્યને અને આપણા શરીરને ઘણો નિકટનો સંબંધ છે. ભગવ સૂર્યનારાયણનો સવારમાં ઉદય થતાં વિવિધ પ્રકારનાં પુષ્પો ખી ઉઠે છે, જે જોવાથી ચિત્તમાં સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રસન્નતા ઉ છે, તથા ખીલેલા પુષ્પોમાંથી સુગંધિત રજકણ લઈને વહેતો શી અને મધુર પવન શરીર અને મનની અપૂર્વ પ્રસન્નતાને ઉપ છે. કુદરતમાં સવારમાં વહેલાં એક એવી આનંદપ્રદ તથા નેત્રને ર તેના દ્વારા આત્માને પ્રસન્ન કરનાર અથવા તેનો આનંદ આપ એક એવી સ્થિતિ અથવા વાતાવરણ પ્રકટે છે, કે જેમને વહે ઉઠવાનો અભ્યાસ છે તે જ સમજી શકે છે. વળી વૃક્ષોમાંથી સ રમાં પ્રાણવાયુ (ઓક્સીજન) પણ વહેવા માંડે છે તેનો પૂરે લાભ વહેલા ઉઠનારા લઇ શકે છે અને પોતાના બાળક આરો બળ, આયુષ વગેરેની વૃદ્ધિ કરી શકે છે. આપણા શરીરયંત્રને ચ વનાર આપણા મગજમાં એક સહસ્ર (હજાર) દળ (પાંખડી) કમળ છે, એમ યોગીમુનિઓ તથા તત્ત્વવિદ્ પુરુષો અનુભવથી છે. અરુણોદય થતાં ભગવાન સૂર્યનારાયણ કે જે જગનમાત્રનું છે, તેમનામાંથી વહેલાં અમૃતમય કિરણો આપણા આ સહસ્ર કમળ સાથે અથડાય છે અથવા તેને સ્પર્શ કરે છે, અને તેમાં ભરે છે અથવા તેને ચૈતન્ય અર્પે છે. આ સહસ્રદળ કમળમાંથ જીવન અથવા ચૈતન્યનો પ્રસાર આપણા શરીરમાં નાભિ, હૃદય કોણેનાં ચક્રોમાં પણ થાય છે અને આ માનવશરીરરૂપી યંત્રને ચલાવે છે. આ બહુ સૂક્ષ્મ બાબત છે અને તે વિસ્તારથી સ વવા જેવી છે. અત્ર માત્ર એટલું જ કહેવાનું છે કે સવારમાં વ ઉઠનારને આ લાભ વિશેષ પ્રમાણમાં મળે છે અને તેનું વિશેષ ઉન્નત તથા સુખી થાય છે. સૂર્ય એજ આપણું મનુ નહિ પણ પ્રાણીમાત્રનું અને વનસ્પતિ તથા ખનીજ વગેરે

જીવન છે, જેથી તેમાં રહેલા અથવા તેમાંથી વહેતા આ જીવન-તત્ત્વનો આપણે કેવી રીતે અધિક લાભ લેવો તે બાબત જીજ્ઞાસુએ ખાસ જાણવા જેવી છે, જેનું વિસ્તારથી વર્ણન વળી અન્ય કોઈ પ્રસંગે થશે. પશુપક્ષીઓ વૃક્ષો અથવા વનસ્પતિ સૃષ્ટિ કુદરતી રીતે જીવન ગાળીને આ લાભ તેમના અધિકાર પ્રમાણે મનુષ્ય કરતાં આજે વિશેષ લેતાં જોવામાં આવે છે.

વિવિધ પ્રકારની શોધો જેમને કરવી છે તેમને માટે આ સમય ઘણો ઉત્તમ છે. કારણકે તે વખતે ચિત્ત, ડોળાએલું પાણી જેમ સ્વચ્છ થાય છે તેમ સવારમાં નિર્મળ અને સ્વચ્છ હોય છે અને તેમાં સવારના પ્રહરમાં રહેતા વાતાવરણથી વૃદ્ધિ થાય છે. આ પ્રસંગે વિચારની સ્થિરતા બહુ સારી રીતે થઇ શકે છે તેમજ ચિત્તની સ્થિરતા પણ સુલભપણે સાધી શકાય છે, જેથી જપ, તપ, પૂજા, પ્રાર્થના, ધ્યાન સ્મરણાદિ કરનારને માટે પણ આ સમય સર્વોત્તમ છે. આ સમયમાં પ્રકૃતિમાં એવી શાંતિ હોય છે કે આ ક્રિયાઓ સવારમાં વહેલા બહુ ઉત્તમ પ્રકારે સાધી શકાય છે અને ઝટ આગળ વધી શકાય છે. પછી જેમ જેમ સમય જાય છે તેમ તેમ વાતાવરણમાં ક્ષોભ પ્રકટે છે અને તળાવના પાણીમાં પથ્થર નાખવાથી જેમ તેમાં મોજાં ઉપજીને ક્ષોભ પ્રકટે છે તેમ ચિત્તમાં પણ સ્વાભાવિક રીતેજ અસ્થિરતા, અશાંતિ, ક્ષોભ વગેરે પ્રકટે છે, કેમકે કુદરતની સાથે આપણા શરીરનો ઘણો નિકટનો સંબંધ છે. જે મનુષ્યો સૂર્યોદય-પૂર્વે ઉઠતા નથી તે અત્ર જણાવ્યા તેવા અનેક પ્રકારના લાભોથી વંચિત રહે છે અને તેમનું જીવન સામાન્ય જ વીતે છે. જેમણે પોતાના જીવનને ઉન્નત કરવું હોય, જેમણે ઉત્તમ આરોગ્ય, આયુષ્યનો અનુભવ કરવો હોય, જેમણે દરિદ્રાવસ્થાનો જય કરવો હોય, જેમણે એક મનુષ્ય તરીકેનું જીવન કેવું હોય છે તેનો અનુભવ કરવો હોય તેમણે પ્રાતઃકાળે વહેલા ઉઠવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે. જે સવારમાં વહેલા નથી ઉઠતા તેમનું જીવન દરિદ્રી જેવું હોય છે અને તે પ્રારબ્ધને વશ રહેતા પરતંત્રમાં જીવન પૂરૂં કરે છે. વહેલા ઉઠવાના શારીર, માનસ, આધ્યાત્મ વગેરે ઘણા ઘણા લાભો છે જેનું સર્વનું વિસ્તારથી વર્ણન ન કરતાં ટુંકામાંજ તે લાભોનું દિગ્દર્શન અત્ર કરાવ્યું છે.

આ ઠેકાણે એક વિશેષ અગત્યની બાબત પણ જણાવવાની જરૂર છે; તે એ કે સવારમાં સૂર્યોદય પૂર્વે ઉઠીને જપ, તપ, ધ્યાન, કે પ્રાણાયામ કરનારને વિશેષ લાભ મળે છે. આ સમયમાં આ પૃથ્વી ઉપર હિમાલય, આબુ, ગંગા, નર્મદા કિનારે કે બીજા સ્થળમાં રહેતા યોગીઓ, સિદ્ધો, મુનિઓ, કે સાધન ભજનમાં આગળ વધેલા મહાત્માઓ સૂર્યોદયપૂર્વે પ્રાણાયામ જપ, ધારણા, ધ્યાન કે યોગા-

અભ્યાસ વગેરે નિત્ય નિયમિત કરે છે. આ પુરુષોનાં આ સાધન ભજનનાં આંદોલનો વાતાવરણમાં પ્રસરે છે અને તે વખતે જે જે આ પ્રકારની ક્રિયાઓ કરતા હોય છે તેમના સંબંધમાં આવે છે અને તેમને પ્રોત્સાહન તથા બળ આપે છે અને તેમની તે ક્રિયાઓ ઉત્તમ પ્રકારે સધાય છે તથા તે સત્વર આ માર્ગમાં આગળ વધે છે અને ઉચ્ચ ભૂમિકામાં ચડે છે.

અમેરિકા, કે યુરોપમાં કે મુંબઇમાં કે કલકત્તામાં કોઇ ઠેકાણે ગોઠવેલા રેડિયામાંથી જે પ્રકારનું ભાષણ કે સંગીત તે સ્થળે કરવામાં આવે છે તેનાં આંદોલનો હવામાં પ્રસરીને જે જે ઠેકાણે બીજા રેડિયા ગોઠવેલા હોય છે ત્યાં જઇ પહોંચે છે અને તે ભાષણ કે તે સંગીતને ત્યાં પ્રકટ કરે છે; તેજ પ્રમાણે મનુષ્યનું મગજ એ રેડિયા જેવું છે. આ મગજરૂપી રેડિયામાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જે જે મહાત્માઓ અથવા યોગીમુનિઓ અથવા યોગાભ્યાસીઓ કે સાધન ભજનમાં આગળ વધેલા ઉત્તમ સાધકો જે જે ક્રિયા આ સમયમાં કરે છે, તેનાં સૂક્ષ્મ આંદોલનો આપણે કે જે સૂર્યોદયપૂર્વે સવારમાં વહેલાં આ પ્રકારની ક્રિયાઓ કે સાધન ભજન કરતા હોઇએ છીએ તેમના મગજ સાથે પ્રકૃતિના સૂક્ષ્મ નિયમાનુસાર અથડાય છે અને આપણને તેનો અધિક લાભ મળે છે.

ભક્ત શિરોમણિ નરસિંહ મહેતા પણ કહે છે કે, "રાત રહે પાછલી જ્યારે ખટ ઘડી, સાધુ પુરુષને ન સૂઇ રહેવું." અર્થાત્ સૂર્યોદય-પૂર્વે બે ત્રણ કલાકપૂર્વે પરમાર્થસાધકે તો જરૂર ઉઠવું જોઇએ. પૂર્વના આ દેશના ઋષિમુનિઓ ઘણો લાંબો કાળ જીવતા હતા તેનું કારણ એ પણ એક હતું, કે તે સર્વ નિત્ય સવારમાં વહેલા ઉઠવાના અભ્યાસવાળા હતા.

ઘણા મનુષ્યો એવી શંકા કરે છે કે આઠ દશ કલાક મનુષ્યે ઉંઘવું જોઇએ, પણ આ તેમની ભૂલ છે. ચાર ૭ કલાકથી મનુષ્યને વધારે ઉંઘવાની જરૂર નથી, અને તેમને તેટલી નિદ્રાથી પુરતી વિશ્રાંતિ મળી રહે છે. કુદરતી રીતે જીવન ગાળનારને અર્થાત્ વહેલા સૂઇ વહેલા ઉઠનારને, નિયમિત કામકાજ કરનારને તથા નિયમિત સમયે જમનારને વધારે ઉંઘની જરૂર રહેતી નથી. જે લોકો આ પ્રમાણે કુદરતી જીવન નહિ ગાળતાં અસ્વાભાવિક જીવન ગાળે છે તેઓ મનુષ્ય જેવા ઉત્તમોત્તમ જીવનને વ્યર્થજ ગાળે છે, એમ સમજવું. મનુષ્ય જીવન કેટલું કિંમતી છે તેની આજે મનુષ્યોને કલ્પના કે ભાન નથી અને તેથીજ તે પશુ જેવું કે સાધારણ પ્રકારનું જીવન ગાળે છે અને કોઇ પ્રકારનું વિશિષ્ટત્વ પ્રાપ્ત ન કરતાં આ મનુષ્ય જન્મરૂપી અમૂલ્ય હીરાને ખોઇ નાખે છે અને જન્મોજન્મ નિકૃષ્ટ યોનિમાં અથવા નિકૃષ્ટ દશામાં ભ્રમણ કરે છે, નાના પ્રકારનાં દુઃખોને ભોગવે છે અને

ઉંચા પ્રકારનાં મનુષ્યજન્મથી મળતાં સુખોથી તથા ઉંચી સ્થિતિથી વંચિત રહે છે.

હવે વહેલા ઉઠવામાં કયા પ્રતિબંધો છે, તે અત્ર સ્વલ્પમાં જણાવીએ છીએ. જે રાત્રે વહેલા સૂતા નથી, તે વહેલા ઉઠી શકતા નથી. તેથી વહેલા ઉઠવું હોય તેમણે વહેલા સૂઇ જવુંજ જોઇએ. રાત્રે નવથી એક વાગ્યા સુધીમાં જે નિદ્રા આવે છે તેથી શરીર તથા મગજને સંપૂર્ણ પોષણ તથા વિશ્રાંતિ મળે છે એમ શારીર શાસ્ત્રીઓ અથવા શરીરસંબંધીનો અભ્યાસ કરનાર વિદ્વાનો કહે છે. જેથી આ વખત નકામો ન જવા દઈ રાત્રીના પ્રથમ ભાગની મનુષ્યોએ ઉંઘ લઈ લેવી જોઇએ. પછી ત્રણ ચાર વાગે માણુસ ઉઠે છે તો પણ તેને ઉજાગરો થતો નથી તથા આરોગ્યની હાનિ થતી નથી. બીજું રાત્રે આહાર ઓછો લેવો જોઇએ. ભારે ખોરાક રાત્રે લેવાથી વહેલા ઉઠી શકાતું નથી. સવારમાં જરૂર જણાય તો દૂધ વગેરે વહેલાં પી લેવું, પણ રાત્રે તો ઓછુંજ જમવું જોઇએ, તોજ માણુસ વહેલો ઉઠી શકે છે.

સવારમાં સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠીને જે મનુષ્યો બીજું કંઈ ન બને તો પૂર્વ દિશા તરફ રહીને દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરે છે, તો પણ તેમના ઘણા રોગ મટે છે તથા ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

દરેક મનુષ્યે સવારમાં વહેલાં ઉઠીને છેક બાળકો વિના ઘરનાં તમામ મનુષ્યોને ઉઠાડી દેવાં જોઇએ. જે ઘરમાં આ પ્રમાણે મનુષ્યો વહેલાં ઉઠે છે અને જે સવારમાં પરમેશ્વરની સ્તુતિનાં પદો ગાય છે તે ઘર આ લોકમાં સ્વર્ગસદન જેવુંજ લાગે છે, એ જે ઘરમાં આવો રિવાજ હોય તે ઘરને જોવાથી ખાત્રી થશે. તેમાં પણ જેમને પારમાર્થિક સાધનો સાધવાં છે, અર્થાત્ જેમને જપ, તપ, ધ્યાન યોગાભ્યાસ વગેરે કરવાં છે તેમણે તો ખાસ આગ્રહથી સવારમાં વહેલાં ઉઠી જવુંજ જોઇએ.

પ્રજાનો મોટો ભાગ આજે જે પ્રકારનું જીવન ગાળે છે તે મનુષ્યજીવન નથી પણ પશુજીવન છે. મનુષ્ય તરીકે જે સુખ મળવું જોઇએ તે હાલની પ્રજાને મળતું નથી, કારણકે તે એક મનુષ્ય તરીકેનું જીવન માણતી નથી. જેમણે મનુષ્યજીવનનું યથાર્થ સુખ અનુભવવું હોય તેમણે આગ્રહથી સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવું જોઇએ. સવારમાં વહેલાં ઉઠીને દાતણ, શૌચ તથા સ્નાનથી પરવારીને સંધ્યા, જપ, પ્રાણાયામ, ધારણા ધ્યાન વગેરે ક્રિયાઓ કરવી એ તો સર્વોત્તમજ છે, છતાં જેમને તેવી ક્રિયાઓ ન કરવી હોય તે સવારમાં વહેલાં ઉઠીને દાતણ, શૌચ સ્નાનથી પરવારીને ખુલી હવામાં બહાર ફરી આવશે તો તેમના આરોગ્યમાં ઘણી વૃદ્ધિ થશે. જેમને કંઈ લખવાનું હોય તેમણે સવારમાં વહેલાં ઉઠીને લખવું, જેમને શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવો હોય તેમણે પણ

સવારમાં વહેલાંજ તે અભ્યાસ કરવો. વિદ્યાર્થીઓને માટે તો અભ્યાસનો
આ સમય ઉત્તમ છે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ આજે મોડી રાત્રી સુધી વાંચે
છે અને પછી સૂઈ જાય છે અને સવારે આઠ દશ વાગે ઉઠે છે, તેમન
આરોગ્ય આયુષ્યની આ પ્રમાણે કરવાથી જરૂર હાનિ થાય છે. વિદ્યા
ર્થીએ રાત્રે આઠથી દશ સુધીમાં સુઇ જવું જોઇએ અને પછી ત્રણ
ચાર વાગે વહેલા ઉઠીને વાંચવું જોઇએ. આ પ્રમાણે કરવાથી તેમનુ
આરોગ્ય આયુષ બગડતું નથી તથા સ્મરણશક્તિ વધે છે અને ઓછ
પરિશ્રમે જે યાદ રાખવાનું હોય છે તે યાદ રહી જાય છે. પોતાન
બાળકોને માબાપે આ પ્રમાણે વહેલા સુઇને વહેલાં ઉઠવાની ટેવ પાડવ
જોઇએ તથા તે સવારે વહેલાં ઉઠીને વાંચે એવી ટેવ તેમને પડે એવે
આગ્રહ રાખવો જોઇએ.

જેમ ઘણાં મનુષ્યોને પુષ્કળ આમલી, મરચાં વગેરેવાળી રસો
ખાવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે તેમને સાદો પણ પૌષ્ટિક અ
આરોગ્યપ્રદ ખોરાક રુચતો નથી, પણ આગ્રહથી થોડા દિવસ જ
તેઓ બહુ ખારા ખાટા તીખા વગેરે પદાર્થો ખાવા છોડી દઇને સા
આહાર લે છે તો તેમને સમજાયા વિના નથી રહેતું કે આજ ખોરાક
ખરો સ્વાદ છે તથા તેજ આરોગ્યપ્રદ છે.

તેજ પ્રમાણે જેમને સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાની ટેવ નથી તેવા મ
ષ્યોને સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવું કઠિન જણાશે. પણ અમે આવા મનુષ્યો
આગ્રહથી થોડા દિવસ સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાનો અભ્યાસ પાડવાને મ
વિનતિ કરીએ છીએ અને એકાદ મહિનો તેવો આગ્રહ રાખ્યા પ
અમે આ લેખમાં લખ્યું છે તે પ્રમાણે તેમને અપૂર્વ આનંદ તથા અ
રોગ્યનો અનુભવ થશેજ. અને આ પ્રમાણે કરનારે અમે લખીએ છી
તેવો અનુભવ થાય છે કે નહિ તે અમને લખી જણાવવા કૃપા કરવ

અમુક અમુક માસમાં સ્ત્રીઓ તથા પુરુષો પણ તારા-સ્નાન
નિયમ લે છે. આ નિયમ અત્યંત સુંદર તથા બહુ સુખને આપન
છે. અંગ્રેજી કેળવણીના પ્રભાવે ધર્મની ઉપેક્ષા થવાથી આવા અ
નિયમો નવીન પ્રજાના જીવનમાંથી તદન નીકળી ગયા છે, કાર
કે તેવા નિયમોના કેવા મહાન લાભ છે તેની તેમને કલ્પના ન
જેથી પ્રત્યેક મનુષ્યે બારે માસ તારા-સ્નાનનો નિયમ લેવો જોઇ
જે દિવસે તારા-સ્નાન ન થાય તે દિવસે અન્ન ન લેતાં ફળાહાર ક
જોઇએ કે એવી બીજી શિક્ષા પોતાની મેળે પોતાને માટે નક્કી ક
જોઇએ કે જેથી આપણે જે નિયમ લીધો હોય તેનું આગ્રહથી પા
કરી શકે. કોઇ પણ નિયમનું આગ્રહથી પાલન કરવાથી તે નિયમ
પાલનથી થતા લાભ ઉપરાંત બીજા ઘણા લાભ થાય છે જે સંબં
ચર્ચા કરવાનો અત્ર પ્રસંગ નથી જેથી તે બાબતને આપણે

ચર્ચતા નથી, પણ ઈશ્વરેચ્છાથી અન્ય પ્રસંગે તે સંબંધમાં ચર્ચા કરીશું.

કેટલાંક વર્ષ ઉપર મારૂં શિયાળામાં કલકત્તે જવું થયું હતું. ત્યાં અહીંના કરતાં એક કલાક સૂર્યોદય વહેલો થાય છે. જેમને ત્યાં હું ઉતર્યો હતો તે મારા પરમ સ્નેહી આદર્શ ચરિત શ્રી રામનારાયણભાઈની સાથે અમે સવારમાં વહેલા ઉઠીને સ્નાન સંધ્યાથી પરવારીને ખુલ્લા મેદાનમાં ફરવા જતા હતા. તે વખતે ત્યાં વરસતા ધુમસને લીધે એક બીજાનું મોં જણાય નહિ એવું સૂર્યનો ઉદય થાય ત્યાંસુધી રહેતું. ટાઢ પણ સારી પડતી હતી; તે વખતે ત્યાં સેંકડો અંગ્રેજ સ્ત્રીપુરુષો ખુલ્લાં મેદાનોમાં હરતાં ફરતાં જણાતાં. તેમાંથી કેટલાંક તો દોડવાની કસરત કરતાં હતાં, કેટલાંક વેગથી ચાલતાં હતાં, કેટલાંક ફૂટબોલ કે ગોલ્ફ રમતાં હતાં, કેટલાંક ઘોડે બેસીને વેગથી ફરતાં હતાં, આ પ્રમાણે તમામ શિયાળાની કડકડતી ઠંડીમાં આનંદથી કંઇ ને કંઈ વ્યાયામ કરતાં હતાં. આમાં સો અંગ્રેજ સ્ત્રીપુરુષોની સંખ્યામાં પાંચનીજ સંખ્યા હિંદુઓની જોવામાં આવતી હતી. આ વખતે આપણા લોકો ઘરમાં મોઢે માથે ઓઢીને ઉંઘ્યા કરે છે, એ તેમનું દારિદ્રય અથવા પ્રમાદ નથી તો બીજું શું છે?

જો મારૂં આ લખાણ વાચકને યોગ્ય અને હિતકર જણાતું હોય તો તેમણે આગ્રહથી સવારમાં સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઇએ, તથા તેના લાભ બીજા બંધુઓને સમજાવીને તે પણ રોજ તે પ્રમાણે સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠી જાય તેમ કરવું જોઇએ. આ પ્રમાણે આપણો આખો દેશ જો સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠીને પ્રાપ્ત કર્તવ્યમાં જોડાતો થાય તો આપણા દેશની પરિસ્થિતિમાં પરિવર્તન થયા વિના નજ રહે.

શ્રીમાન નૃસિંહાચાર્યજી કહે છેઃ—

"સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાથી આરોગ્ય વધે છે અને સૂર્યોદય પછીથી ઉઠવાથી આરોગ્ય અને આયુષ્ય બંનેનો ક્ષય થાય છે."

"તારા સ્નાન કરનારને મોટી યાત્રાનું ફળ મળે છે તથા ઘરમાં લક્ષ્મીનો વાસો થાય છે અને આયુષ્ય આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે."

("આત્મોદ્ધાર" માસિકના એક અંકમાંથી



२–अखंड यौवन अने दीर्घ आयुप

(ડૉ. રામચંદ્ર લક્ષ્મણરાવ મોરે–વડોદરા.*)

૧. સુખમય " કેમ જીવવું " અને " કેમ મરવું " એ સર્વોપરી કળા છે. ભક્તો, યોગીઓ, જ્ઞાનિઓ અને મહાત્માઓ સિવાય આ વાતની ખરી અને પૂરી ખબર કોઇને હોતી નથી. આયુર્વેદમાં માનવજીવનની આયુષ્ય મર્યાદા ૧૦૦ સો વર્ષની જણાવેલી છે અને તે યથાર્થ છે. મનુષ્ય કુદરતના બ્રાહ્મી નિયમાનુસાર જીવે તો ૧૦૦ વર્ષ જીવે એમાં કંઈજ સંદેહ નથી. આંતર અને બાહ્ય કિંવા તનના અને મનના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાથી જ આયુષ્યનો ક્ષય થાય છે. અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે, "પવિત્રતામાં જ પ્રભુતા રહેલી છે." માટે આપણે તનની અને મનની શુદ્ધિ ઉપર ખાસ લક્ષ આપવું જોઇએ. પારસી ધર્મનો સાર " વિચાર, વાણી અને વર્તનની પવિત્રતા " એજ છે. અંતરમાં પવિત્ર વિચાર અને બાહ્યમાં સાત્વિક આહારવિહારથી મનુષ્ય સુદૃઢ, નીરોગી અને દીર્ઘાયુષી થાય છે. આ નિયમનોનું આપણે આપણી દિનચર્યામાં કેવી રીતે પાલન કરવું તેનું સવિસ્તર વિવેચન કરીશું.

૨. પ્રાતઃકાલમાં આપણે વહેલાં ઉઠવું જોઇએ. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જાગ્રત થવાથી અંતરમાં બ્રાહ્મીબલનો સંચાર થાય છે. ઉઠતાંજ ઉષ:પાન–શેરેક ઠંડું જલ ત્રાંબાના કળશમાં રાખેલું પીવું જોઇએ. ઉષ:પાન કરીને ફરી પથારીમાં ચતા સૂઇને ઘુંટણ ઉભા રાખીને બેઉ હાથેથી પેટના નાના મોટા નળ, હોજરી, મુત્રાશય ઇત્યાદિ તમામનું મર્દન કરવું જોઇએ. આ પ્રયોગથી રાત્રિનો મળ જલદીથી વિસર્જન થાય છે. આથી બીજા અવયવોને સ્ફુર્તિ મળી પોતપોતાનાં કાર્યો કરવાની બહુ અનુકૂલતા થાય છે. ઉષ:પાન પછી 'દંતશુદ્ધિ,' 'જીહ્વાશુદ્ધિ' અને ' કંઠશુદ્ધિ ' કરવી જોઇએ. દાતણ બોરસલી, વડ કે બાવળનું વિશેષ ગુણકારક છે. દાંતની બહુજ સંભાળ રાખવી જોઇએ. ' પાયોરીયા ' જેવાં દર્દ દાંતની બાબતમાં બેદરકાર રહેવાથી થાય છે. જઠરમાં જે અન્ન જાય છે તે દાંતદ્વારા બરાબર ચવાઇને જાય તોજ ગુણકારક થાય છે, નહિ તો અનાજ વિષમય થઈ જાય છે. મુખમાં જે બત્રીસ દાંત છે તે કિલ્લાના સંરક્ષક સિપાઇઓ જેવા છે અને જીભ કેપ્ટન છે, એમ સમજવું જોઇએ. દાંતની મહત્તા વિષે શાસ્ત્રો લખાયાં

*(ડૉ. રામચંદ્ર લક્ષ્મણ મોરે–એમની ભાષા મરાઠી હોવાથી તેઓ શુદ્ધ ગુજરાતી ન લખી શકે તેથી તેમના વિચારો ભાઈ કે. અં. ઠક્કર–એમ. એ. એસ. એલ. બી. ગુજરાતીમાં લખે છે.)

શૌચ-મલશુદ્ધિ કરવી જોઇએ.
છે તે વિચારવાં જોઇએ. દંતશુદ્ધિ કરીને શૌચ-મલશુદ્ધિ કરવી જોઇએ.
રોગમાત્રનું નિદાન મલાવરોધ છે. મલનો અવરોધ થવાથી શરીરની
ગટરો સાફ થતી નથી અને તેથી અનેક પ્રકારના વ્યાધિ થાય છે,
એ મૂલ સિદ્ધાંત છે. માટે હરહમેશ કોઈ પણ પ્રકારે મલની શુદ્ધિ
થાય એવા પ્રયોગ કરવા જોઇએ. બધકોશનું દર્દ મૂલમાંથી નાબુદ
કરવું જોઇએ, નહિ તો આયુષ્યક્ષતિ થાય છે, એ નિર્વિવાદ છે. મલ-
શુદ્ધિ થયા પછી સ્નાન કરવું જોઇએ. સ્નાનપૂર્વે થોડી કસરત કરવી
જોઇએ, કે જેથી કરીને શરીરમાંથી પરસેવો બહાર આવે. કસરત
પછી શિયાળામાં શરીરને તલના તેલથી અને ઉનાળામાં કોપરેલથી
માલીસ કરવું જોઇએ. વ્યાધિપરત્વે વૈદકિય તેલથી માલીસ કરવું
જોઇએ. આ પ્રમાણે કસરત કરી માલીસ કરી સ્નાન કરવું જોઇએ.
સ્નાન મુખ્યતઃ ઠંડા પાણીએ કરવું જોઇએ અને શરીરનાં પ્રત્યેક
સાંગોપાંગ સાફ કરવાં જોઇએ. જેમ વસ્ત્રને ધોબી ધોઇને સ્વચ્છ કરે
છે તેમ શરીર એ આત્માની 'અલફી' (કફની) છે, એમ સમજીને
તેને ખૂબ ખૂબ શુદ્ધ કરવું જોઇએ. મેલું વસ્ત્ર જેમ મેલથી ખવાઇને
જલદી ફાટી જાય છે તેમ મલિનતાથી આરોગ્યહાનિ થઇને જીવનનો
જલદી અંત આવી જાય છે. યુરોપીયન લોકોની સ્નાન કરવાની રીત
બહુ પ્રશંસાપાત્ર છે, પણ દુઃખની વાત એ છે કે તેઓ નિત્ય સ્નાન
કરતા નથી. ત્રિકાલ સ્નાન કરવું જોઇએ. ત્રિકાલ સ્નાન ન થાય તો
દ્વિકાલ-એટલે સવારે અને સાંજે તો અવશ્ય કરવું જોઇએ. મલ
બહાર નીકળવા માટે શરીરમાં ૩૩ કરોડ રોમરંધ્ર છે. આ છિદ્રો
ખુલ્લાં ન હોય અર્થાત્ બરાબર વિધિપૂર્વક સ્નાન કર્યું ન હોય તો
મલ અંદર ને અંદર રહીને રોગ ઉપજાવે છે. માટે સ્નાન વિધિપૂર્વક
કરવા ઉપર ખાસ લક્ષ આપવું જોઇએ. આજકાલ ઘણા માણસો
એક બે લોટા શરીર ઉપર રેડીને 'કાગડીયા સ્નાન' કરી લે છે
એનો કાંઇજ અર્થ નથી. સ્નાન પછી હરહમેશ 'સંધ્યા'
એટલે આત્મા પરમાત્માનું અનુસંધાન કરવું જોઇએ. જ્ઞાન, ભક્તિ,
યોગ ઇત્યાદિ ગમે તે પ્રકારે મનુષ્યે પોતાની અંદર 'પરમાત્મા'ને
ભરવા જોઇએ-ચૈતન્યને ભરવું જોઇએ-બ્રહ્મજ્યોતિ જાગ્રત કરવી
જોઇએ. આથી જીવનમાં અલૌકિક આત્માનું બલ સ્ફુરે છે અને
શક્તિનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. સંધ્યા (અગર એકાગ્રતા) શબ્દ અહીં
બહુ વ્યાપક અર્થમાં વપરાયો છે, એ ખાસ લક્ષમાં રાખવું જોઇએ.
જેવી મનની ગતિ તેવી આત્મશક્તિ-એ લક્ષમાં રહેવું જોઇએ.
સંધ્યા પછી 'દુગ્ધપાન'-ધારોષ્ણ દૂધ પીવું જોઇએ અને પછી નિત્ય
ક્રિયા વિશેષ અને વિધિપૂર્વક દિવસની લગની લગાડીને પૂર્ણ ચિત્ત
કરવી જોઇએ. નિત્યકર્મથી પરવારીને 'આહાર' નિયમિત વખતે લે
... આહાર-શું ખાવું, કેવી રીતે ખાવું, કેટલું ખાવું, ક્યારે ખ

વગેરે પ્રશ્ન આહારમીમાંસા કરતી વખતે વર્ણવી ગયા. આહારનો પ્રશ્ન અતિ મહત્ત્વનો છે એટલું સૂચન અહીં પૂરતું છે. ચર્વણ ઉપર ખૂબ ધ્યાન આપવું જોઇએ. જમતાં નિદાન અર્ધો કલાક તો ચાવવુંજ જોઇએ. એથી ઓછા વખતમાં જમી લેનાર 'પાપ' કરે છે અને જઠર બગાડે છે. સારી તંદુરસ્તીવાળાએ જમતાં બિલકુલ પાણી પીવું નહિ. ફળનો રસ, છાશ, ઓસામણ ઇત્યાદિ પ્રવાહી લેવા બાધ નથી. મધ્યમ તંદુરસ્તીવાળાએ મધ્યમાં પાણી થોડું લેવું જોઇએ. જમી રહ્યા પછી ઓછામાં ઓછા અર્ધો પોણા કલાક પછી પાણી તરસ જેટલું પીવું જોઇએ. આહાર પછી ક્ષણિક વિશ્રાંતિનો પ્રશ્ન વિચારવા જેવો છે. ભોજન પછી 'શતપદી' એટલે ૧૦૦ ડગલાં ચાલવું જોઇએ અને પછી અર્ધો કલાક વામકુક્ષિ એટલે ડાબા પડખે સૂઇને વિશ્રાંતિ લેવી જોઇએ. આથી વિશેષ વખત દિવસે સૂઈ રહેવું નિષિદ્ધ છે. જાગ્રત થઇને દિવસનાં નિત્ય, નૈમિત્તિક કાર્યો કરવાં જોઇએ. દિવસભરમાં કોનો 'સંસર્ગ' રાખવો એ પ્રશ્ન અતિ ગંભીર છે. સંગની અસર અજબ થાય છે. તેથી કાં તો અસંગ રહેવું કે સત્સંગમાં રહેવું, એજ હિતાવહ છે. ધંધાને અંગે વ્યવહાર-ક્ષેત્રમાં સૌની સાથે આવવું પડે છે, પણ દિલની લગનીથી કોઇની પણ સાથે જોડાતાં વિવેક કરવો જોઇએ. સૌ એકજ સૂર્યનાં કિરણ છે, પણ સુરી અને આસુરી કિંવા સજાતીય અને વિજાતીય તત્ત્વો બ્રહ્માંડભરમાં ફેલાયેલાં છે; માટે હમેશાં વિજાતીય અને આસુરી જીવોથી દૂર રહેવું જોઇએ. સત્સંગથી માણસ મહાન થાય છે અને કુસંગથી માણસ અધોગતિને પામે છે એ વાત ઇતિહાસ, શાસ્ત્ર, પુરાણોથી સુપ્રસિદ્ધ છે, માટે પજો-પજો વિવેકપૂર્વક જગતમાં ભળવું જોઇએ. સાયંકાળ થતાં સાયંસંધ્યા કરવી જોઇએ. આથી દિવસભરના પાપનો ક્ષય થાય છે અને અંતરમાં પરમાત્મજ્યોતિ પ્રકટે છે, આથી રાત્રિ સુખશાંતિથી પસાર થાય છે. શયન કરતી વખતે પૂર્વાભિમસ્તક અને ડાબે પડખે સૂવું જોઇએ. રાત્રે નવ વાગે સૂવાની અને સવારમાં ૪||-૫ વાગતાં ઉઠવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. કદી પણ ચત્તા સૂવું નહિ. માણસ સિવાય કોઈ પણ પશુપક્ષી ચત્તા સૂતા નથી. ચત્તા સૂવાથી રોગ સામે પ્રતિકાર કરવાનું અંદરનું બલ ઘટી જાય છે.

૩ આટલી સામાન્ય દિનચર્યાની મીમાંસા કરીને હવે સિદ્ધાંતને ઉદાહરણથી દઢ કરવા માટે હું મારા પોતાનાજ જીવનનો અનુભવ વ્યક્ત કરીશ. કેમકે ઉપદેશ કરતાં પ્રત્યક્ષ આત્મઅનુભવ લાખ દરજ્જે ચઢિયાતો છે. મેં મારું યૌવન કેમ ટકાવી રાખ્યું છે અને ૬૮ વર્ષની ઉમરે પહોંચવા છતાં હું સર્વ પ્રકારે સુદૃઢ અને નીરોગી શી રીતે રહી શક્યો છું તે વાત હવે જણાવીશ તો આત્મપ્રશંસા નહિ થશે એવી મારી ખાત્રી છે. મારું જીવન સમાજને આદર્શરૂપ થાય એ

હેતુથીજ વ્યક્તિની વાતનો નિર્દેશ કરવાનું મેં અત્રે ઉચિત ધાર્યું છે.

૪ મારા જીવનની મુખ્ય મુખ્ય વાતો નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) મને સારું અને સુદૃઢ શરીર વારસામાં મળેલું છે. મારા પિતાજી બહુ નીરોગી, સુદૃઢ, સર્વદા આનંદી સ્વભાવવાળા અને દીર્ઘાયુષી ભવ્ય પુરુષ હતા. જન્મદાતા માતાપિતાના શરીરની અદ્ભુત અસર બાલક ઉપર થાય છે, એ વાત આ ઉપરથી સહજ લક્ષમાં આવશે.

(૨) ઉપરની દિનચર્યામાં જણાવેલા નિયમોનું હું દૃઢતાપૂર્વક પાલન કરું છું. હું બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં પ્રાતરુત્થાન, દંતશુદ્ધિ, તાલશુદ્ધિ, જીહ્વાશુદ્ધિ, કંઠશુદ્ધિ, મલશુદ્ધિ, સ્નાન, આહાર અને સંધ્યા ઉપર ખૂબ લક્ષ આપું છું. મલનો અવરોધ કદી પણ ન થાય એવા હું હરહંમેશ પ્રયોગ કરું છું. મારું જીવનજ એટલું નૈસર્ગિક થઇ ગયું છે કે મંત્રવત્ શરીરની શુદ્ધિ યથાજ કરે છે. આમ મૌલિક શુદ્ધિ અનુભવગમ્ય હોવાથી શરીર નીરોગી રહે એ સ્વભાવિક છે.

(૩) વળી હું બહુ મિતાહારી છું. હું કદી ચાહ, કૉફી જેવા માદક કે કેફી પીણાં લેતો નથી. ફક્ત ગૌમાતાનું પવિત્ર દૂધ પ્રત્યક્ષ દેખરેખ નીચે દોહરાવી એક પ્યાલો પ્રાતઃકાલમાં સંધ્યાવંદન કરીને લઉં છું. તેજ પ્રમાણે મધ્યાહ્ન સંધ્યા કરીને એક પ્યાલો દૂધ લઉં છું. મારો ખોરાક અલ્પ અને સાત્વિક છે. હું તળેલા પદાર્થ કે અથાણાં કદી લેતો નથી. માત્ર પાશેર ઘઉંના ફાડાની વિશેષ કરીને થુલી લઉં છું. સાંજે સૂર્યાસ્તપૂર્વે દૂધે વાળું કરું છું. આમ આખા દિવસમાં અર્ધો શેર જેટલુંજ અનાજ, પાશેર જેટલી પાલખભાજી (પાલખ, પોઈ, તાંદળજા વગેરે જેવી) અને પોણો શેર જેટલું દૂધ પોષણ માટે લઉં છું. 'આપણે જીવવા માટે જમીએ છીએ પરંતુ જમવા માટે જીવતા નથી' આ વાત સૂક્ષ્મ બુદ્ધિથી સમજવી જોઇએ.

(૪) હું રાત્રે ૯ વાગતાં શયન કરું છું અને પ્રાતઃકાલમાં ૪॥ વાગતાં જાગું છું. આમ શયન અને પ્રાતરુત્થાનમાં હું બહુજ નિયમિત છું.

(૫) વળી હું સ્નાન વિધિપૂર્વક કરું છું. સ્નાન પહેલાં અંજનમર્દન કરું છું અને નિયમિત રીતે કસરત કરું છું. કસરતથી રોમરોમમાંથી પરસેવો બહાર આવે છે અને શરીર શુદ્ધ થાય છે.

(૬) હું અભ્યાંતર શુદ્ધિ ઉપર બહુજ લક્ષ આપું છું. સિદ્ધાંતમાં વેદાંતનો અદ્વૈત અનુભવ અને યોગનાં આસન, પ્રાણાયામ, ધારણા અને ધ્યાન, એજ મારી ઔષધની ગુટિકા છે. સિદ્ધાસન દૃઢ કરી હું સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિને અનુભવું છું.

(૭) પરમાત્માની પરમ કૃપાથી, સતત પુરુષાર્થ અને [illegible] સંયમથી નાડી અને હૃદય પર મારો સારો કાબૂ હોવાથી હું સ્વર્ગીય [illegible] અનુભવી શકું છું. મારા પ્રત્યક્ષ પરિચયમાં આવેલાઓ [illegible]

વાત સારી રીતે જાણે છે. તાત્પર્ય એ છે કે જીવનમાં ભોગી નહિ બનતાં મનુષ્યે મુખ્યતઃ 'યોગી' બનવાનું લક્ષ રાખવું જોઇએ. ભોગોમાં હદ રાખવી જોઇએ–મિતાહારી થવું જોઇએ. ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહીને પણ બ્રહ્મચર્યનું દઢ પાલન થઈ શકે છે. મારે બાલકો છે, છતાં હું યોગાનંદનો અનુભવ કરી શકું છું. ઋષિઓના નિયમાનુસાર ખપ વિના નિરર્થક વીર્ય કે ઓજસનો ક્ષય થતો મનુષ્યમાત્રે અટકાવવો જોઇએ. આવો ધાર્મિક સંસાર ભોગવનાર ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અને વિદેહી જનક યોગીજ છે–ઉર્ધ્વરેતા છે, એમાં કંઇજ સંદેહ નથી.

ઉપસંહારમાં એટલુંજ કે જ્ઞાન કેવળ વાચિક નહિ પણ અનુભવાત્મક હોવું જોઇએ. જેમ 'શુકદેવ' અસંખ્ય પ્રલોભન વચ્ચે અડગજ રહ્યા તેમ આપણે 'સત્'ને માનવું અને તેનો અડગ રહીને અનુભવ કરવો એટલે જીવનસિદ્ધિ અનુભવાશે. આમ આત્મઅનુભવ વિના–જ્ઞાનાનુસાર અનુભવ વગર મુક્તિ કે શાંતિ સંભવિત નથી. બીજો કોઈ માર્ગ નથી. ("આત્મોદ્ધાર" માસિકના એક અંકમાંથી)

૩–आरोग्यता साचववा माटे पाळवाना नियम

૧ દરરોજ શરીર ચોળીને ન્હાવું અને જમતાં પહેલાં હાથ નખ વગેરે સારી રીતે ધોઇ સાફ કરવાં.

૨ કપડાં સ્વચ્છ પહેરવાં.

૩ જમ્યા પછી ખૂબ કોગળા કરી મોં સાફ કરવું અને દરરોજ સવારે અને સાંજે દાતણ કે બ્રશ વડે દાંત સાફ કરવા.

૪ દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવું, રમવું, અગર કસરત કરવી.

૫ ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાવો. બને તેટલાં તાજાં શાકભાજી અને ફળ ખાવાં.

૬ દરરોજ સાંજે બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખી સાત આઠ કલાક ઉંઘવું. શ્વાસોશ્વાસ નાક વડે લેવો.

૭ દરરોજ સવારે નિયમિત વખતે જાજરૂ જવું.

૮ તાજું દૂધ જમતી વખતે લેવું. જમતી વખતે પાણી પીવાને બદલે બનતા સુધી જમ્યા પછી થોડી વારે પીવું.

૯ બેસો કે ઉભા રહો ત્યારે શરીર ટટાર રાખવું.

૧૦ ગમે ત્યાં થૂંકવું નહિ.

૧૧ ગજવામાં સ્વચ્છ રૂમાલ રાખવો અને ઉધરસ કે છીંક ખાતા અને નાક નસીકવામાં તેનો ઉપયોગ કરવો.

("પુસ્તકાલય" માસિકના એક અંકમાંથી)

૪–तप एटले सूर्यस्नान

(લેખક: ડૉ. લતીફ, એમ. એ. એમ. ટી., એમ પી. સી., પી.એચ. ડી.)

તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર-પ્રણિધાન એ ક્રિયાયોગ છે.

—ભગવાન પતંજલિ

તપના ઘણા અર્થો થાય છે, પણ એનો સત્ય, ફલપ્રદ અને પ્રત્યક્ષ અર્થ તો માનવી છેક ભૂલી ગયો છે. પ્રાતઃકાળે બે ઘડી ઉગતા સૂર્ય સામે બેસી ઋગ્વેદના ગાયત્રી આદિ સૂર્ય-મહિમાના મંત્રો ગાવા તે સાચું તપ છે.

ઉગતાં સૂર્ય-કિરણો બળ, પ્રાણ અને બુદ્ધિવર્ધક છે, એ મગજ-શક્તિ ખીલવે છે, એટલું જ નહિ, પણ માથાનો ઘેરાવો પણ વધારે છે, મસ્તિષ્ક શાસ્ત્રમાં વર્ણવેલી મનની શક્તિઓ ખીલવી વૃદ્ધિંગત કરે છે, એનો મને જાતિ અનુભવ છે.

પુરા ત્રણ પહોર લગી મહિનાઓ સુધી સૂર્યસ્નાન કર્યાં પછી નિર્ણય કરેલ છે કે સૂર્યસ્નાન એ ખરે મહાન તપ છે અને એ તપ-થી સત્વર સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

વેદો વિજ્ઞાનના ગ્રંથો છે. વેદમંત્રો સૂર્ય-વિજ્ઞાનની સંક્ષિપ્ત સંજ્ઞાઓ છે. વર્તમાનકાળના વિજ્ઞાન-વિશારદો હજી વેદોના સત્ય જ્ઞાનથી અજાણ છે; જગત એ જાણશે, ત્યારે વેદોનાં મૂલ્ય કરોડો ઘણાં વધી જશે, વેદો ત્યારે ધાર્મિક જ્ઞાનના ગ્રંથો ઉપરાંત વિજ્ઞાનના ભંડાર ગણાશે.

ઋગ્વેદમાં સૂર્ય-વિજ્ઞાનનો મહિમા ગવાયો છે, તેના અલ્પાંશે પણ નૈસર્ગિક ચિકિત્સાના પ્રમાણભૂત ગ્રંથોમાં ગવાયો નથી. ઋગ્વેદ પાસે તો આધુનિક વિજ્ઞાન બાલખેલ સમાન છે અને ઋગ્વેદે સૂર્ય-મહિમા એટલો શા માટે ગાયો છે! તપથી સર્વ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

સૂર્યોપાસના, એ જગતની આદિ પૂજા છે. સત્ય, ત્રેતા અને દ્વાપર યુગથી તે આજ લગી એક કે બીજી રીતે સૂર્યોપાસના થતી આવી છે. જગતના બધા મહાન ધર્મોની સ્થાપના પહેલાં પૃથ્વી પર સર્વત્ર સૂર્યપૂજા થતી હતી. ઋગ્વેદના સમયથી સૂર્યપૂજા નિયમિત અને વ્યવસ્થિત થતી હોવાના ઋગ્વેદના સંખ્યાબંધ મંત્રો સાક્ષી પૂરે છે. જાણે ઋગ્વેદ સૂર્યોપાસનાનો ગ્રંથ ન હોય!

ઋગ્વેદ, સામવેદ અને યજુર્વેદનો મોટો ભાગ સૂર્યોપાસના [illegible] મંત્રોથી ભરેલો છે. કૃત્તિકા નક્ષત્ર કે કાર્તિક માસના સૂર્યને [illegible] સૂર્યને મેષવર, પુષ્ય નક્ષત્ર [illegible], મઘા નક્ષત્ર કે માઘ માસના સૂર્યને [illegible] માસના સૂર્યને પુષ્કર, એમ બારે માસના સૂર્યને જુદા જુદા

નામોથી વેદના પ્રણેતા સંબોધતા; વેદના એ દેવો કાર્તિકેય, મઘવન્ અને પુષ્પન જુદી જુદી શક્તિના દાતા મનાતા; દિવસના ત્રણ ભાગ પ્રાતઃકાળ, મધ્યાહ્નકાળ અને સંધ્યાકાળ, ત્રિકાળની ત્રિપુટી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ ક્રમશઃ કહેવાતી; ઉગતા અને આથમતા સૂર્યબિમ્બની ઉપાસના અશ્વિનીકુમારો તરીકે થતી, મધ્યાહ્નનો સૂર્ય યમ ગણાતો, એમ વિવિધ રૂપકો અને ભિન્ન ભિન્ન નામોદ્વારા સૂર્યોપાસના થતી.

આર્યો પહેલવહેલા આર્યાવર્તમાં આવ્યા ત્યારે અનાર્યો ઘરબારમાં રહેતા. પવન, પાણી અને પ્રકાશથી પોતાની રક્ષા કરતા. તેમને તેઓ રાક્ષસ કહેતા. નિઃસર્ગના પંચ મહાભૂતોમાંથી બળ, બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાથી વંચિત બનેલા અનાર્યો ખરેખર રાક્ષસ હતા, પણ આજે એ સૂર્યવંશી અને ચંદ્રવંશી આર્યોની શી સ્થિતિ છે? રાક્ષસોના સહવાસથી આપણે પણ રાક્ષસ બની ગયા નથી?

વર્તમાન કાળમાં યુરોપ અમેરિકા આદિ દેશોમાં સૂર્યસ્નાન, જળસ્નાન, વાયુસ્નાન આદિ વિષયો પર પ્રતિ વર્ષે નવા નવા ગ્રંથો લખાય છે, નિત્ય નવી નવી શોધો થાય છે, ફરી માનવ જાતિનો નિઃસર્ગ સાથે સંબંધ બંધાય છે, ફરી માનવીઓ રાક્ષસો મટી નિઃસર્ગના ઉપાસકો થાય છે.

બાવીસસો વર્ષ પહેલાં ભગવાન પતંજલિએ તપથી શારીરિક અને માનસિક દોષો દૂર થવાની અને અંતે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થવાની વાત કરી છે. વળી પ્રાણાયામથી સર્વ સિદ્ધિ તેમજ સમાધિપર્યંતની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાના સૂત્રો કહ્યા છે. નૈસર્ગિક ઉપાસનાનો કદાચ એ છેલ્લામાં છેલ્લો પ્રમાણભૂત મંત્રદ્રષ્ટા હતો. સૂર્યસ્નાન અને પવન ભક્ષણથી મહાન શક્તિ સાથે સાનિધ્ય સાધવાની કિંવા યોગ સાધવાની એણે આદર્શ યોજના ઘડી છે, પણ હમણાં યોગસૂત્રોનો સંપૂર્ણ મર્મ સમજી ન શકવાથી અમે તે માનવી એના કથન પ્રમાણે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી, તથાપિ એની પદ્ધતિ સાચી છે. એ નિઃશંક અને નિર્વિવાદ છે.

લાખો વર્ષ પહેલાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા માટે વેદોએ એ જ માર્ગ સૂચવ્યો છે, અને એ પાંતજલ યોગદર્શનથી વધારે સરળ અને સ્વાભાવિક છે. વેદોના વચનો વિજ્ઞાનની આકરી કસોટી પર કસવા જતાં નિત્ય સત્ય તરીકે સાબિત થાય તેમ છે; તેમ થશે, ત્યારે વેદોની આજે છે તેના કરતા અનંતગણી વધારે કિંમત અંકાશે, ત્યારે વેદો માટે આજે છે તેના કરતાં અનેકગણો વધારે પૂજ્ય ભાવ ઉત્પન્ન થશે, ત્યારે વેદો માનવ જાતિને પૂર્ણતાને પંથે દોરી જવા માટે માર્ગદર્શક થશે અને એ દિવસ બહુ દૂર નથી. નષ્ટકના અવિ-ભમાં જગતને વેદોના મતની ઝાંખી થશે, ભૌતિકવાદનો વિશાળજ એ

મ કરશે, ભૌતિકવાદના વિકાસની પરાકાષ્ઠાજ એનો અંત આણશે અને એમાંથીજ વેદોક્ત આધ્યાત્મિક અદ્વૈતવાદનો જન્મ થશે.

પ્રાચીન અર્વાચીન ઘણાયે મહાત્માઓને ઇશ્વર–દર્શન થયાં હતાં, પણ એમાંથી એકેય બીજા કોઇને કરાવી શક્યો નહિ. સિદ્ધાર્થ સ્વામી આનંદને, મુસા નબી હારૂનને, ઇશુ ખ્રિસ્ત સંત પિતરને, મહંમદ સાહેબ હઝરત અલીને કે રામકૃષ્ણ પરમહંસ વિવેકાનંદને ઇશ્વર–દર્શન કરાવી શક્યા નહિ. ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર પોતાને કેમ થયો, તે બીજા કોઇને જણાવી શક્યા નહિ. એ સાક્ષાત્કાર માટે એમણે ઘણા ઘણા નિયમો, ઘણી ઘણી સાધનાઓ કરી, પણ એકની સહાયથી એમના પાછળનો એકેય એમનો સમોવડીઓ થઇ શક્યો નહિ.

ઇશ્વરના સાક્ષાત્કાર માટે આટઆટલા માર્ગો અને માર્ગદર્શકો હોવા છતાં શા કારણે એ દિશામાં કોઈ આગળ વધી શકતો નથી ! એ પ્રશ્નનો ઉત્તર ત્રણે વેદો સ્પષ્ટપણે આપે છે, પણ વેદોની શૈલી ઉપદેશાત્મક નથી એમાં તો નિઃસર્ગના તત્ત્વોના વર્ણનો અને પ્રાર્થનાઓ છે. એમાં નૈસર્ગિક તત્ત્વોની રાસાયણિક સંક્ષિપ્ત સંજ્ઞાએ ખીચોખીચ ભરી છે, પણ તે પ્રાર્થનાના રૂપમાં છે. આ જ્ઞાનપ્રકાશ તો કોઈ વિલક્ષણ દૃષ્ટિનો દૃષ્ટાજ જોઈ શકે, એ રહસ્યમર્મ કો ઋષિ મુનિજ જાણી શકે.

વેદો વિજ્ઞાનથી ભર્યા છે. પવન, પાણી અને પ્રકાશના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ વિજ્ઞાનના ભંડાર તો વેદો જ છે. વેદ એટલેજ વિજ્ઞાન, પણ એનો જાણનાર આજે ક્યાં છે ?

વેદોમાં લખેલી પ્રાર્થનાઓ ઘરખૂણે ગવાતી નહિ, પણ સૂર્યોદય સમયે સરિતા સ્નાન કરી, એક પોતકી પહેરી ઉઘાડે અંગે ગાયત્રી ગવાતી; વેદમંત્રોનો ઉંચે સાદે ઉચ્ચાર થતો, વેદોની ઋચાઓ ગવાતી. ઋષિઓ, સૂર્યના દૃષ્ટાઓ પૂર્વાભિમુખ બેસી વેદોક્ત સૂર્યની પ્રાર્થનાઓ ગાતા. સૂર્યના વર્ણનો વર્ણવતા, સૂર્યની શક્તિ, સૂર્યના તેજ, સૂર્યના ચૈતન્ય અને સૂર્યની ગતિના યશગીત ગાતા, લગભગ એક પ્રહર સુધી આમ સૂર્યસ્નાન કરતા, બપોરે પણ એવીજ રીતે મધ્યાહ્ન સંધ્યા–સૂર્યસ્નાન જળમાં બેસી કે ઉભા રહી કરતા, સૂર્યને અર્ઘ્ય આપતા, અને સૂર્યાસ્ત પહેલાં અને પછી, એ સંધિ સમયમાં સાયન સંધ્યા કરતા.

વેદોક્ત સૂર્યોપાસના, સૂર્યપૂજા કે સૂર્ય–સ્નાનની વિધિ સરળ [illegible] અને સ્વાભાવિક છે. પણ એના ફળ મહાન છે. એજ ફળ [illegible] અને અનાયાસે બોધીવૃક્ષ નીચે બેસી બુદ્ધ ભગવાને આપ્યાં, [illegible] [illegible] સિનાઇના પહાડ પર, ઇસુખ્રિસ્તને [illegible] પહાડ પર [illegible]

મહંમદ સાહેબે જબલનુરના પહાડ પર અજાણે અને અનાયાસે સૂર્યસ્નાન કરી સૂર્યની પ્રચંડ શક્તિ મેળવી, તે દ્વારા સર્વ વ્યાપક સ્વરૂપનાં દર્શન કર્યાં હતાં. વેદોની એ સાક્ષાત્કાર વિધિને અનાયાસે અને સહેજે એ અનુસર્યા હતા અને છેવટ સુધી એમને સાક્ષાત્કાર શી રીતે થયો, તેની ખબર પડી નહિ.

સ્વામી રામકૃષ્ણ પરમહંસ પણ મહિનાઓ સુધી લગભગ નગ્ન અવસ્થામાં ગંગા કિનારે ઉઘાડા આકાશ નીચે પડી રહ્યા હતા. એ સ્થિતિમાં એમને પણ પ્રકાશ સ્વરૂપનાં દર્શન થયાં હતાં. એ દશામાં એમને પણ ચોક્કસ સમય વીત્યો હતો અને એમ થયા વિના કોને સાક્ષાત્કાર થયો છે ?

જરથુસ્ત્રની અગ્નિપૂજા–સૂર્યપૂજા જગતમાં જાણીતી છે. જગતના એ મહાન ધર્મમાં એ અનાદિ પૂજા હજી કેટલેક અંશે જળવાઈ રહી છે. એ અગ્નિપૂજક ઇરાનીઓ પોતાના પ્રાચીન ધર્મને હજી લગી વળગી રહ્યા છે. એમની પ્રકાશ પૂજાએ એમને હજી પ્રકાશિત રાખ્યા છે.

શહેનશાહ અકબર અને રાજા બીરબલ પ્રકાશપૂજક હતા. પ્રકાશપૂજાની પ્રેરણા એમણે પારસીઓના મોબેદો પાસેથી મેળવી હતી. રાજા બીરબલને આર્યધર્મ ગ્રંથોમાંથી પણ સૂર્યપૂજા સૂઝી હોય તો બનવાજોગ છે.

સૂર્યપૂજા એટલે સૂર્યને ઘરખૂણે નમસ્કાર કરવા કે મનમાં તેના પર પૂજ્ય ભાવ રાખવો તે નહિ; પણ સૂર્યની અનંત શક્તિમાંથી સર્ય–સ્નાનદ્વારા બળબુદ્ધિ મેળવવાં તે. એ કેમ મળે?

ગીતા તેમજ ઉપનિષદો કહે છે કે, " એનાં મૂળ ઉર્ધ્વ છે અને શાખાઓ નીચે છે." એ વૃક્ષનો હાલતો ચાલતો માનવી છે. એના માથાના વાળ ઉર્ધ્વ છે અને મગજમાંથી કરોડ રજ્જુ તથા તેની વિવિધ શાખાઓ આખા શરીરમાં નીચે ફેલાય છે. માથા પરના કાળા વાળ પવન પ્રકાશમાંથી પોષણ મેળવે છે—જાણે જમીનમાંથી ખાતરપાણી ચૂસતાં મૂળીઆં ન હોય! એ વાળ માનવીનાં મૂળ છે. આકાશમાંના પ્રકાશમાંથી પોષક તત્ત્વો ચૂસી તે મગજને પોષે છે અને ત્યાંથી જ્ઞાનતંતુઓને પણ પોષણ પહોંચાડે છે.

ખાતરપાણી પૂરતાં પ્રમાણમાં મળતાં હોય, છતાં પવન પ્રકાશ ન મળે, તો છોડ પરના ગુલાબમાં લાલી આવતી નથી, અને એ લાલિત્યહીન ગુલાબ સમી આપણી દશા નથી ? પૂરતા પ્રમાણમાં પવન અને પ્રકાશ ન મળવાથી માનવ જાતિમાંથી ઓજસ્ અને તેજસ્ ઉડી ગયાં નથી ! સત્ત્વહીન અને તામસિક આહાર કરવા છતાં વનવગડામાં વસતા ભીલ કોળામાં કેટલી સ્ફૂર્તિ અને તાજગી

હોય છે ? એમની આંખોની ચંચળતા અને એમના અંગોની ચપળતા ક્યાંથી આવે છે ? ઘી, દૂધ અને બીજા પૌષ્ટિક પકવાનો એમને ખાવા મળતાં નથી, સૂકો રોટલો અને મરચાંની ચટણી પર એ જીવન નિર્વાહ કરે છે, તથાપિ એ કેટલા હૃષ્ટપુષ્ટ અને બુદ્ધિશાળી હોય છે, એ તો એમના નિકટના પરિચયમાં આવ્યો હોય, તેજ જાણી શકે, અને એ બધો પ્રતાપ સૂર્ય-પ્રકાશનો છે.

યુગાન્ડા અને કિસુમુના નગ્ન હબશીઓનો આત્મસંતોષ ભલભલા મહાત્માઓને ભૂલાવે તેવો હોય છે. એમની નિર્દોષ દિનચર્યા, એમના નિર્મળ જીવન, એમનાં ચમત્કારી વચનો નિસર્ગને ખોળે રમતા બાળકો સમા હોય છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, એ ષડ્રિપુનો એમની સંસ્કૃતિમાં કેટલો અભાવ છે ? એમની એ સરળ અને સરસ સંસ્કૃતિ પાછળ વિજ્ઞાન અને આત્મજ્ઞાન જરૂર ઉભાં છે, પણ આજે એ પોતે પણ એ વિષે કાંઈ જાણતાં નથી, ત્યારે અન્ય સુધરેલી કહેવાતી પ્રજાઓ તો ક્યાંથી જાણી શકે ?

પ્રાચીન કાળની એ સંસ્કૃત અને સંસ્કારી પ્રજા આજે તો જંગલી સંસ્કૃતહીન કહેવાય છે, પણ એમનાં સમાં નિષ્પાપ હૈયાં સંસ્કારી કહેવાતી પ્રજામાં કેટલા માણસોનાં છે ? કપટ અને પ્રપંચ, છળ અને દંભથી ભરેલા હૃદયના માનવી સંસ્કારી છે કે માનવ-પ્રેમ અને સેવાભાવથી ભરેલા માનવી સંસ્કારી છે ? એનો નિર્ણય તો નિષ્પક્ષપાતી તત્ત્વજ્ઞ કરી શકે. મોટી મોટી વિદ્યાપીઠો અને વિજ્ઞાનશાળાઓમાં શીખી શીખીને તો વિદ્યાર્થીઓ આજે એજ શીખે છે કે પોતાના દેશ બાંધવો કે વિદેશી પાડોશીઓને કેમ લૂંટવા, કેમ ચુસવા, કેમ રહેંસવા ? બસ, એજ એમની કાર્યદક્ષતા અને વિદ્યા વિશારદતા !

એ સંસ્કૃતિ છે કે વિનાશક છે ? એ તો ભાવિ નક્કી કરશે, પણ એ સંસ્કૃતિ કરતાં જંગલી કહેવાતી જાતિની દશા પ્રશંસનીય અને આદરણીય છે. વેદકાળના આર્ય ઋષિ મહર્ષિઓ આજના અમેરિકનો અને યુરોપિયનોને જંગલી લાગે તો આશ્ચર્ય શું ? કેમકે એ પણ નૈસર્ગિક જીવન જીવતા હતા.

પ્રાચીન આર્યો સૂર્યસ્નાન તેમજ સૂર્યોપાસના જ્ઞાન અને સમજ-પૂર્વક કરતા. એમના અહિંસક [illegible] હજી કેટલું જાણે કેટલીયે સદીઓ પછી વિજ્ઞાનીઓ શોધી કાઢશે.

આજના વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ એટલી વાત સિદ્ધ છે કે સૂર્ય મંડળના બધા ગ્રહોની ઉત્પત્તિ પણ સૂર્યમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ છે. [illegible], પાર્થિવ અને સૂર્ય વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જોતાં સર્વ એકજ [illegible] છે, [illegible] ને સૌ એક અને અખંડ પણ છે, એમ પણ

આજના વિજ્ઞાનીઓએ પુરવાર કરેલ છે. પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે, સૂર્યમાંથી પોષાય છે અને સૂર્યમાંજ વિકાસ પામે છે. સૂર્ય વિના પૃથ્વીની કલ્પના પણ અશક્ય છે. સૂર્યના આકર્ષણ વિના, સૂર્યના પ્રકાશ વિના પૃથ્વીનું અસ્તિત્વ શક્ય નથી. સૂર્ય છે, તો પૃથ્વી છે; સૂર્ય નથી, તો પૃથ્વી નથી.

એવી રીતે સૂર્યથી નવ કરોડ માઈલ દૂર હોવા છતાં પૃથ્વી સૂર્ય સાથે અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત બંધનથી બાંધેલી છે અને અમાવાસ્યાની રાતે દેખાતા બધા તારાઓ પણ એકબીજાની સાથે સૂર્ય અને પૃથ્વીની પેઠે એજ અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત બંધનથી બાંધેલ છે.

એ અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત બંધન સર્વવ્યાપી આકાશ છે. એ દિવસે આકાશ-સ્વરૂપ અને રાતે અંધસ્વરૂપ લાગે છે પણ એ માનવી-આંખો સ્પષ્ટપણે ગ્રહણ ન કરી શકે તેવો પ્રકાશ છે, એથી તે અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત કહેવાય છે, એમાંથીજ અનંત બ્રહ્માંડો જન્મ્યા છે, જન્મે છે, એમાંજ એ સર્વ વિકાસે છે, ફરી એમાંજ એ સર્વનો લય થશે. એ કાળચક્રના વિરાટ સ્વરૂપનો ક્રમ આદિ અનાદિ છે, અને પથ્થર તથા સૂર્યમાં દેખાતી ભિન્નતા એ ક્રમનેજ આભારી છે.

સૂર્ય-પ્રકાશમાં સૂર્યની મહત્તા ગાવી, વાંચવી, વર્ણવવી કે વિચારવી તે સૂર્યપૂજા. ઘરખૂણે અંધારી રાતે સૂર્યની પથ્થર કે માટીની મૂર્તિ બનાવી ધૂપદીપ અગરબત્તી કે આરતી વડે સૂર્યપૂજા થતી નથી, તેમ કરવાથી કશો લાભ કે શ્રેય થતો નથી, તેવીજ રીતે પવન અને પાણીમાં સ્નાન કરવાથી પણ થોડેક અંશે સૂર્યપૂજા થાય છે, કેમકે સૂર્યપ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વો પવન અને પાણી ગ્રહણ કરી લે છે, તેમાં સ્નાન કરવાથી માનવી-શરીર એ તત્ત્વો ચૂસી લે છે.

ઉપનિષદોની ભાષામાં સૂર્યના પ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વોને પુરુષ કહે છે. પવન અને પાણીમાં એ પુરુષનો વાસ હોય છે. ચંદ્ર અને સૂર્યમંડળના બીજા ગ્રહોમાં પણ એજ પુરુષ હોય છે. ચંદ્રની અને બીજા ગ્રહોની માનવીના મન પર જાણે અજાણે અસર થાય છે તે એ પુરુષ પ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વને લીધે છે.

વિવિધ રંગના પ્રકાશમાં વિવિધ અસર હોય છે. વાદળી પ્રકાશમાં શાંત તત્ત્વો હોય છે. શનિનો પ્રકાશ પણ વાદળી છે. તેના પૂર બહારના પ્રકાશથી સર્વત્ર શાંતિ અને વ્યવસ્થા પ્રસરે છે, તેમજ વાદળી રંગની શીશીમાં પાણી ભરી તેને આખો દિવસ સૂર્ય પ્રકાશમાં રાખવાથી એ જળમાં શીતળ અને શામક તત્ત્વો જણાયા વિના રહેતાં નથી. નાના બાળકોને ઝાડા થયા હોય, ત્યારે ઉપરોક્ત રીતે તૈયાર કરેલ પાણી પીવાથી તે મટી જાય છે. ઉન્માદ અને ક્રોધાવે-

રમાં એ પાણી પીવાથી લાભ થાય છે. યૂરોપ અમેરિકામાં એ રંગ રસાયન શાસ્ત્રથી લગભગ બધા રોગો મટાડવાના પ્રમાણભૂત પ્રયોગો કર્યા પછી કેટલાયે ગ્રંથો લખાયા છે અને હજી લખાતા જાય છે.

પ્રકાશના રંગ પ્રમાણે માનવીના મગજ પર શાંત કે ઉગ્ર અસર થાય છે. મેઘ બાણુના સાત રંગો અને તેની છાયા છે, તે પ્રમાણે સૂર્યમંડળના પણ આર્ય તત્ત્વજ્ઞાન પ્રમાણે ચૌદ લોક કે ગૃહો છે. મંગળ, બુદ્ધ, ગુરુ, શુક્ર, શનિ, યૂરેનસ, નેપ્ચ્યૂન, હર્ષચલ અને પ્લૂટો, એ નવ ગૃહો અને દશમી આપણી પૃથ્વી, અને અગિયારમો સૂર્ય પણ સાથે ગણીયે, તો પણ હજી ત્રણ ગૃહોની શોધ કરવી બાકી રહે છે.

એ ગ્રહો પર સૂર્યનો પ્રકાશ પડે છે અને એમના રંગ પ્રમાણે તે પ્રકાશના પ્રતિબિંબરૂપે અથવા પ્રતિ પ્રકાશરૂપે તેઓ પૃથ્વી પર, માનવ જાતિ પર વધતા કે ઓછા પ્રમાણમાં ફેંકે છે. માનવજાતિ એ પ્રકાશમાં સ્નાન કરે છે, તેથી તેનામાં ક્યારે ધર્મભાવના, ક્યારે શૂરવીરતા, ક્યારે ઉદ્યોગ, ક્યારે પ્રમાદ, એવી વિવિધ ભાવના ભરી શક્તિનો આવીર્ભાવ અને વિકાસ થાય છે.

વિવિધ રંગી પ્રકાશના રાસાયણિક પોષણથી માનવજાતિના સંસ્કારો અર્થાત્ મગજના પરમાણુઓ પોષાય છે, પરિણામે શાંતિ કે ક્રાંતિ, યોગ કે ભોગ આદિ ભિન્ન ભિન્ન ચિત્તવૃત્તિઓ જાગ્રત થાય છે. વળી જુદા જુદા ભૌગોલિક સંયોગોને લીધે ઉત્પન્ન થયેલી જુદી જુદી જાતિઓ પર એ પ્રકાશ તત્ત્વની જુદી જુદી અસર થાય છે. આકાશમાંથી ચોક્કસ તત્ત્વ મળવા છતાં તે ગ્રહણ કરવાની યોગ્યતા ન હોય, ત્યાં સુધી કાં તો તે વ્યર્થ જાય છે અથવા તો તેનો બળતોજ ઉપયોગ થાય છે.

પરપ્રકાશી ગ્રહો ઉપગ્રહો સૂર્ય-પ્રકાશના પ્રતિબિંબ માત્રથી આટલી અસર ઉપજાવે છે, ત્યારે સ્વયં પ્રકાશી સૂર્યના પ્રકાશ સેવ-નથી, સૂર્યસ્નાનથી માનવી કઇ શક્તિ ન મેળવી શકે ?

તપ કિંવા સૂર્યસ્નાનથી માનવીના મસ્તકના બંધારણમાં ફેરફાર થાય છે, તેથી મગજ શક્તિનો વિકાસ થાય છે, મગજની ખીલવણી થાય છે, મગજની અપૂર્ણતાની પૂરવણી થાય છે.

નિર્બળ મન સર્વ રોગના મૂળ રૂપ છે. મનની એક શક્તિ નિર્બળ હોવાથી માનવીની ઉન્નતિ અને પ્રગતિ અટકી પડે છે. બધી શક્તિઓનો સંપૂર્ણ સ્વરમેળ હોય છે, ત્યારે માનવી પૂર્ણ પદ પામે છે, પૂર્ણ કહેવાય છે.

નિર્બળ મનનો માનવી નિરોગી રહી શકતો નથી. અપ્રતિમ... ક. સર્વ પાપનું મૂળ છે; તેમ રોગ માત્રનું પણ મૂળ છે. અસં-

બાહિક અને બાહ્યનો હોય છે, તે [illegible]
ન કરી શકતો નથી, [illegible]
અજીર્ણમાંથી બધા રોગ થાય છે; [illegible]
માંથી અનેક રોગો પણ લે છે અને [illegible]
લે છે, તેનો આરો કોઈ આવતો નથી, [illegible]
ગને તરી પાર કરવાની ઇચ્છાવાળાએ ઉપવાસ અને [illegible]
જેવાં સુરતોનો આશ્રય લેવો યોગ્ય છે.

સંતોષી નિરોગી હોય છે, [illegible],
મિતાહારી અલ્પાહારી કદી રોગી થતો નથી. [illegible] પરમ [illegible] છે,
પરમ સુખ છે, પરમ આરોગ્ય છે.

મસ્તિષ્ક શાસ્ત્રની વર્તમાન શોધખોળ પ્રમાણે મગજના [illegible]
સાત ભાગ છે, એ સાત ભાગમાંના એકેકના વળી [illegible]
વિભાગ છે, તેમાં જુદી જુદી શક્તિઓનો વાસ છે, જુદા જુદા
સંસ્કારો અને પરમાણુઓનો નિવાસ છે. સૂર્યસ્નાનથી એ બધી
શક્તિઓ ખીલી ઊઠે છે. મહિનાઓ સુધી ત્રણ પહોર લગી સતત
સૂર્યસ્નાન કરી આ લેખના લેખકે પોતે પોતાની કેટલીક શક્તિઓ
ખીલવી સૂર્યસ્નાનનો દિવ્ય તપનો જાતિ અનુભવ કરેલ છે. જેની
સત્યતાની જાતે ખાત્રી કર્યા પછી આ લેખ લખ્યો છે.

("શારદા" માસિકના એક અંકમાંથી)

૫–स्नान और स्वास्थ्य

પ્રથમ આ સંબંધમાં વ્યાયામ વીર સેન્ડોની સંપત્તિ પ્રગટ કરવી ઠીક રહેશે. કારણકે સેન્ડો આ લોકમાંથી એક છે કે જેમણે વ્યક્તિ અથવા રાષ્ટ્રનું સ્વાસ્થ્ય અને બળ વધારવાને માટે ઉપાયો પર આજીવન અર્પણ કર્યું. સેન્ડો કહે છે કે શરીરની સફાઇ વગર સ્વાસ્થ્યની પૂર્ણતા કદી થઇ શકતી નથી. દરરોજ નિયમિત પ્રકારથી સ્નાન કરવાથી વધીને સ્વાસ્થ્યની ઉન્નતિ માટે બીજો કોઇ સારો ઉપાય છે કે નહિ તે માટે સંદેહ છે! એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી. શરીર અવસ્થાનુસાર શીતલ અને નિર્મલ જળમાં સ્નાન કરવાથી સ્વાસ્થ્યોન્નતિમાં મંત્ર શક્તિની માફક પ્રભાવ પડે છે.

સ્નાનની બેહદ ઉપકારિતાના સંબંધમાં સર્વ પ્રકૃતિ જણાય છે કે વાદળોથી ઢંકાયેલા આકાશથી જ્યારે વરસાદની ધારા પડવા માંડે છે, ત્યારે સર્વ સૃષ્ટિ તે ધારાજલમાં નાહીને અભિનવ સ્વાસ્થ્ય તથા સૌન્દર્ય પ્રાપ્ત કરી આનંદ-વિભોર થઇ જાય છે. વર્ષા વીતવા

ર સર્વ જીવો તથા ઉદ્‌ભિદ સંસાર હરિયાળી જમીન સ્વચ્છતામય
બની જાય છે. અપૂર્વ નવીનતા અને સજીવતાથી સમસ્ત જીવ જાગી
ઉઠે છે. ધ્યાનથી જોવાથી જણાશે કે વર્ષા ગયા પછી સર્વ ફૂલોમાં
સુગંધી વધી જાય છે. ગરમી અને ધુળ ભરાઇ જવાથી તેમાં જે ઉદા-
સીનતા આવી હતી, તે ઉદાસીનતા વર્ષા થવાથી ઉડી જાય છે.

પશુ પક્ષી વગેરે જેને આપણે નિકૃષ્ટ પ્રાણી કહીએ છીએ તે
પણ સ્નાન કરવાનું ખૂબ પસંદ કરે છે. નાનાં નાનાં પક્ષી ન્હાય છે
અને પાંખો ફફડાવી શરીરને સુકવી લે છે. હાથી વગેરે મોટાં મોટાં
પ્રાણીઓ પણ જળાશયો અને નદીઓમાં ઉતરીને પોતાના શરીરને
ધોઇ લે છે. પ્રકૃતિ એ ચ્હાય છે કે સમસ્ત પ્રાણી સ્નાનદ્વારા
પોતાના શરીરની મલીનતા દૂર કરે, પ્રકૃતિ આ ઇચ્છા ન કરવાવાળાનું
સ્વાસ્થ્ય જરૂર બગાડે છે.

સ્વાસ્થ્યત્વને માટે એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન એક મહિલાની વાત જાહેર
કરે છે. તે મહિલા પોતાના સૌન્દર્યના સંબંધમાં કહે છે કે, સૌંદર્યની
રક્ષા માટે સર્વથી સહેલો અને સારો ઉપાય શરીરની સ્વચ્છતા છે,
સ્નાન કરવાથી શરીરની સુંદરતા અને કોમળતા વધે છે. સ્નાનથી
ચામડી નરમ અને રંગ ઉજ્જવલ થાય છે. દરરોજ નિયમપૂર્વક સ્નાન
કરવાથી આંખોનું તેજ વધે છે. તેથી દાંત પણ મજબૂત થાય છે.
શરીરને સુંદર અને બળવાન બનાવવાને માટે સ્નાનથી વધીને બીજું
કોઇ અમોઘ અસ્ત્ર નથી.

કેટલાક લોકોની માન્યતા છે કે સ્નાન કરવાથી ઠંડી લાગી જાય
છે–' શરદી થઇ જાય છે.' પરંતુ વિધિપૂર્વક સ્નાન કરવાથી ઠંડીથી
રક્ષા થાય છે. નિયમિત સ્નાન કરવાવાળા ઠંડીથી બચે છે. રક્તની
સંચાલન ક્રિયામાં કોઇ પણ જાતની અડચણ આવવાથીજ ઠંડી
લાગે છે, એ સર્વેએ જાણવું જરૂરનું છે.

દરરોજ ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાવાળાને ઠંડી કંઇ અસર
કરતી નથી. પરંતુ સ્નાન કરવાની વિધિ વિરુદ્ધ ચાલવું અથવા અવ-
સ્થાનુસાર સાવધાન ન રહેવાથી સ્નાનથી હાની પહોંચે છે.

વ્યાયામ વીર સેન્ડો કહે છે કે વાસ્તવિક ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું
તેજ સ્વાસ્થ્યની ઉન્નતિ માટે સારું છે. સર્વ જાણે છે કે ઠંડા જળથી
સ્નાન કર્યા પછી એક પ્રકારની સ્વચ્છન્દતા અને પ્રસન્નતા મળે છે.
પણ એવી બહુ વ્યક્તિ છે કે જેમનાં દુર્બળ શરીર ઠંડા જળનો
પ્રભાવ નથી સહી શકતા. એવા લોકોએ ધીમે ધીમે ઠંડા જળથી
સ્નાન કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. જે લોક બરાબર ગરમ
[illegible] સ્નાન કરવાનું રાખે તો સ્વાસ્થ્ય બગડવાનો સંભવ છે તેમ
[illegible] દુર્બળતાની હાલતમાં પણ તે તરફ ધ્યાન આપવાની જ

છતાં પણ એ વાત સાચી છે કે સ્નાનનો પૂરો આનંદ ઠંડા જળથીજ મળતો રહે છે. દરેક વ્યક્તિને અભ્યાસ કરવાથી ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાનો આનંદ મળતો રહે છે, પરંતુ સ્વાસ્થ્ય સારૂં ન રહેતું હોય તેમને ઠંડા પાણીનું સ્નાન હિતકર નથી.

સેન્ડો કહે છે કે હું એમ નથી કહેતો કે દરેક ઋતુમાં અને બારે માસ એકજ જાતના ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઇએ. ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાનો સારો વખત પ્રાતઃકાળનો છે. પથારીમાંથી ઉઠીને શૌચાદિ કર્મથી પરવાર્યા પછી સ્નાન કરવું જોઇએ અને કોરાં કપડાં પહેરી લેવાં જોઇએ, ખૂબ ઠંડા જળથી સ્નાન કરી લેવું જોઇએ. ઠંડીમાં વધુ રહેવું ઉચિત નથી. પ્રથમ ઠંડા જળથી માથું ધોઇ લેવાથી કોઇપણ પ્રકારની આકસ્મિક વિપત્તિની શંકા રહેતી નથી. સર્વથી પ્રથમ આપણું માથું ધોવાથી શક્તિ-સંચાલનના કાર્યમાં સમતા પહોંચે છે. શરીર બળવાન રહેવા છતાં પણ વધુ સમય સુધી ઠંડા જળમાં ન રહેવું જોઇએ. જેટલું જલદી બને તેમ શરીર સાફ કરી લઈ સ્નાન કરી લેવું ઉચિત છે. એમ કરવાથી શરીરના સર્વ અંશોમાં રક્ત-સંચાલન ક્રિયા થાય છે અને સ્વાસ્થ્યની ઉન્નતિ થાય છે. શરીરને રગડીને સ્નાન કરવાથી વાળના છિદ્રો સાફ થઈ જાય છે. રોમના છિદ્રો સાફ રાખવાં તે ખાસ જરૂરી છે.

પ્રસિદ્ધ ડૉકટર કેલગેએ સ્નાનના સંબંધમાં કેટલાક નિયમો નીચે મુજબ આપ્યા છેઃ-

(૧) ખોરાક લીધા પછી બે ત્રણ કલાક પછી કદી સ્નાન ન કરવું.

(૨) જરૂર હોય તો થર્મોમિટરથી પાણીની ગરમી માપી લઇ જરૂર મુજબ ગરમીનું પ્રમાણવાળું પાણી લઇ સ્નાન કરવું.

(૩) સ્નાનની વખતે સ્નાનાગારનું ટેમ્પરેચર સરેરાશ ૭૬ થી ૮૫ ડીગ્રી સુધીનું રહેવું જોઇએ.

(૪) જેની ઉમ્મર બહુ વધુ હોય તેમણે બહુજ ઠંડા અથવા બહુ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું ન જોઇએ.

(૫) થાકી ગયા પછી કદી ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું જોઇએ.

(૬) સ્નાન કરતા પહેલાં પ્રથમ માથાને પાણીથી સાફ કરવું જોઇએ.

(૭) સ્નાન કર્યા પછી તુરત સ્વચ્છ કકડાથી શરીર લૂછી નાખવું.

(૮) શરીરને ખૂબ મસળીને સ્નાન કરવું જોઇએ.

(૯) ઠંડા જળથી સ્નાન કર્યા બાદ થોડો વ્યાયામ કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે. ગરમ જળથી સ્નાન કર્યા પછી એકાદ કલાક વિશ્રામ કરવો ઉચિત છે. ("ભાગ્યોદય" માસિકના એક અંકમાંથી)

६—संकल्पवळ अने नियमोनी शरीर पर असर

અધ્યાત્મ-વિદ્યાએ અને શરીર સાથે નિકટ સંબંધ રાખતી
યેાગ-વિદ્યાએ આજકાલ અજ્ઞાનના અંધકાર ઉપર પ્રકાશ આપવા
માંડેલેા છે અને ઔષધેાના અને દવાઓના નાનાં પ્રકારના ધુંટડાઓ
બતાવી લેાકેાને દવાઓના જોર ઉપર માંડ માંડ જીવતા રાખવાનેા
વૈદક મંડળમાં જે ભારે પ્રયાસ અને શ્રમ જગતમાં જારી રહ્યો છે
તે પ્રયાસ મેાટે ભાગે નકામેા અને નુકસાનકારક છે એવું દાખલા
પુરાવાથી સિદ્ધ કરવાને વાસ્તે એ વિદ્યાઓના દૈવી પ્રતાપની પ્રસાદી
પામવાવાળા વિદ્વાનેાની સંખ્યા વધતી જાય છે. એક વખત એવેા
પણ આવશે કે જ્યારે વૈદેાની મેાટી મેાટી માત્રાઓ અને ડેાક્ટરેાની
દવાદવા ભરેલી બાટલીઓ જે આજ લેાકેામાં પૂજાય છે તે પૂજાનેા કાળે
કરીને લેાપ થશે. અમે અમારા આ ચેાપાનીયામાં એક કરતાં વધારે
વખત જાહેર રીતે જણાવેલું છે કે, દવાઓ વડેજ જીવતું અને દવાઓ
પાઈનેજ જીવાડતું, એવા આ દવાના જમાનામાં લેાકેાની શારીરિક
સંપત્તિને એક મહાન અસાધ્ય રેાગ લાગુ પડ્યેા છે અને તે અસાધ્ય
રેાગ દવાઓ ખાવાપીવાની પડેલી ટેવ સંબંધીજ છે. હાલમાં લેાકેાનેા
મેાટેા ભાગ દવાઓ વડેજ જીવે છે. અને જ્યારે જિંદગી લંબાવવાના
બીજા સ્વાભાવિક રસ્તાઓ અને નિયમેાનેા લેાપ થયેા છે, ત્યારે
વ્યાધિ અને નબળાઇમાં રીબાતાં અને મરતાં મનુષ્યેા આ કૃત્રિમ
ઉપાયેા વડે પેાતાને જીવતાં રહેલાં માને છે. અમે આ સ્થિતિનું નામ
"મૃત્યુમાં જીવ" એવું આપીએ છીએ. કેમકે આવી રીતે નિત્ય
દવાદારૂના કૃત્રિમ ઉપાયેા વડે જીવનારાં મનુષ્યેા "જીવતાં મૂઆં"
જેવા છે, અથવા મૃત્યુની સ્થિતિમા થેાડાક જીવ સાથે જીવતાં મનુષ્યેા
કરતાં તેઓ કેાઇ પણ રીતે વધારે સારી જિંદગી ભેાગવતાં હેાય એમ
કહી શકાતું નથી. અમારેા આક્ષેપ વૈદેાની સામે કે ડેાક્ટરેાની સામે
કે દરદ સંબંધી તેમના તરફથી પૂરા પાડવામાં આવતા ઉપચારેાની
સામે નથી પણ જિંદગી લંબાવવાના અને નિરેાગી રહેવાના સ્વાભા-
વિક ઉપાયેા અને નિયમેાનેા અનાદર કરીને કૃત્રિમ ઉપાયેા વડેજ
જીવવાની લેાકેાને પડેલી એક ધણીજ હાનિકારક ટેવની સામે છે.
દવાઓ અને ઉપાયેા ધણાક.ળથી ચ.લતાં આવે છે, પણ પ્રથમ જે
વખતે દવાઓની જરૂર પડવા લાગી તે વખતે સ્વાભાવિક નિયમે
પાળીને નિરેાગી રહેવું એ નિયમ હતેા અને દવા ખાવી પડે તે અ
પ.દ હતેા. ધીમે ધીમે આ ક્રમ બદલાતેા ગયેા જ્યાંય છે અ
હવે દવા ખાવી એ નિયમ થયેા છે અને સ્વાભાવિક નિયમ પ
ઘણું ભાગ્યેજ પેાસાતું એ અપવાદ થઇ પડેલ છે. આ નિ

અને અપવાદ વિષે સ્પષ્ટપણે બોલવા દો તો મારે કહેવું જોઇએ કે સૃષ્ટિના કુદરતી ક્રમ પ્રમાણે તો જીવવું એજ નિયમ છે અને મરવું એ અપવાદ છે. પરંતુ કાળ અને ક્રમ બદલાઇ ગયો છે અને એ બદલાયેલા કાળ અને ક્રમને લીધે જેવી રીતે સ્વાભાવિક નિયમો પાળીને લાંબું આયુષ્ય ભોગવવું અથવા જીવતા રહેવું એવો નિયમ હતો તે બદલાઇને અપવાદ થયો છે અને કૃત્રિમ ઉપાયો વડેજ એ અપવાદ થયો છે, તેવીજ રીતે "જીવતું રહેવું અથવા મરવુંજ નહિ" એ નિયમ હતો અને "મરવું" એ અપવાદ હતો તે ક્રમ હવે ઉલટાઇ ગયો છે અને તેથી આપણે સૌ એવુંજ માની બેઠા છીએ કે મરવું એજ ખરૂં છે અને જીવી શકાતું નથી. આ પ્રમાણે માણસે જાતે પોતાને હાથે પોતાનાં અજ્ઞાન તથા મૂર્ખાઇથી નિયમને અપવાદ અને અપવાદને નિયમ ઠરાવી દીધેલ છે. લોકોના મોટા ભાગે કૃત્રિમ ઉપાયોનો ભૂલભરેલો આશ્રય લઇને પોતાની સ્વાભાવિક હયાતીને કૃત્રિમ બનાવી દીધી છે અને તેથી આ કૃત્રિમતાના કાળમાં જીવવું એ પણ કૃત્રિમ થઇ પડયું છે. જિંદગી અને મૃત્યુના સંબંધમાં અમે અમારો અભિપ્રાય એક કરતાં અધિક વખત જણાવેલો છે. પૃથ્વીના લોકોમાંથી સ્વાભાવિક જિંદગી અને મૃત્યુના ક્રમનો લોપ થયો છે અને તેને ઠેકાણે અકાળ મૃત્યુએ સ્થાન લીધું છે. આ સૃષ્ટિમાં મૃત્યુ એવી કોઇ વસ્તુજ હોવી નહિ જોઇએ, એમ કહેવું એ હાલના અકાળ મૃત્યુના કૃત્રિમતાના કાળમાં વિપરીત અને વિરોધવાળું લાગશે, પણ વાસ્તવિક સ્થિતિ એવીજ હોવી જોઇએ અને અકાળ અથવા અસ્વાભાવિક મૃત્યુ નહિ, પણ માણસોના શરીરનો સ્વાભાવિક ક્રમથી વૃદ્ધિ અને હ્રાસ થવો જોઇએ અને તે સ્વાભાવિક ક્રમમાં જિંદગીના સમયની કેટલી ગણતરી કરવી એ એક ભારે મોટો પ્રશ્ન છે. આપણાં હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રો અને પુરાણોમાં હજારો વર્ષના આયુષ્યની વાતો લખેલી છે, જેને હાલના અલ્પજીવી લોકો અસંભવિત ગપ્પાં ગણે છે કેમકે તેમના મગજ એટલાં બધાં નાનાં અને અલ્પજીવી થઇ ગયાં છે કે તેમના નાનાં અને સાંકડાં મગજમાં આવા મોટા વિચારોની સંભાવના આવી શકતી નથી. તેઓ પોતાની નજરે અસાધારણ બનાવો જુએ છે; અને જો કે એ બનાવો અસાધારણ નથી પણ જગતમાં બનવાજોગ સામાન્ય બનાવો છે, તોપણ જ્યાં સુધી એવા બનાવોનું તેમને સ્વપ્નું પણ આવેલું નથી હોતું ત્યાં સુધી તેમને તે બનાવો અસાધારણ અને દૈવી લાગે છે. રેલ્વે, ટેલીગ્રાફ, ટેલીફોન અને બીજી શોધો નહોતી થઇ ત્યાંસુધી લોકો વરાળ, વીજળી વગેરે કુદરતી તત્ત્વોમાં રહેલા અદ્ભુત બળથી અજ્ઞાત હતા, પરંતુ એ તત્ત્વોને ઉપયોગમાં લઇને વિદ્વાનોએ એ તત્ત્વોના બળની સિદ્ધિ કરી આપી, ત્યારે આપણે એજ અદ્ભુત શોધોને સામાન્ય શોધો તરીકે

ગણીએ છીએ અને એ તત્ત્વોમાં એવા ધર્મો રહેલા છે એવું માનીએ છીએ. શાસ્ત્રોમાં સેંકડો અને હજારો વર્ષના આયુષ્યની વાતો આવે છે તેને અસંભવિત અને અતિશયોક્તિ ભરેલી આપણે માનીએ છીએ; પણ તમારી નજર આગળ દોઢસો દોઢસો વર્ષની સેંકડો જિંદગીઓ જુઓ છો, તે ઉપરથી શું એવું સિદ્ધ નથી થતું કે જો માણસ દોઢસો વર્ષ સુધી જીવી શકે છે તો તે બસો વર્ષ સુધી પણ જીવી શકે અને બસો વર્ષનું આયુષ્ય હોઇ શકે તો પાંચસો અને હજાર વર્ષનું આયુષ્ય શું ન હોઈ શકે?

પણ જિંદગીના આ અતિ અગત્યના સવાલનું ધોરણ આપણે છેક ઉતારી પાડયું છે, અને "જિંદગી મિથ્યા છે." "આયુષ્ય અલ્પ છે," "સંસારમાં શો માલ છે," "ઝાઝું જીવવામાં શો સાર છો," "વહેલું મોડું પણ મરવું છે," આવા આવા માલ વગરના અને નિરાશાના વિચારો અને સંકલ્પોએ જિંદગીના મહત્ત્વને ઉતારી પાડવામાં તથા તેની અલ્પતામાં ઉમેરો કરેલો છે. જિંદગી ટુંકી થવાનાં કારણોમાં યોગ્ય ખાનપાન, આહારવિહારાદિ નિયમોનું ઉલ્લંઘન, સાંસારિક હાનિકારક વ્યવહારો અને ઉત્પન્ન થતા રોગો ઇત્યાદિ અનેક કારણોની અત્યાર સુધી વિદ્વાન ડોકટરો અને વૈદ્યો ગણના કરતા આવ્યા છે. પણ એ જિંદગી ટુંકી થવાનું એક બીજું કારણ ગુપ્તપણે પોતાનો જબરો મારો ચલાવ્યે જાય છે, તે આપણા લક્ષમાં નથી. એ કારણ "મનનો સંકલ્પ" છે. સમજણા થઇએ છીએ ત્યાંથીજ મૃત્યુના ભયની અને જિંદગીની વ્યર્થતાની વાતોના સંકલ્પો આપણા મન સાથે બંધાવા માંડે છે. ક્ષણે ક્ષણે મૃત્યુના ભણકારા આપણા બીકણ અને બાયલા બનેલા મનને ભડકાવી દે છે. "કાલની કોને ખબર છે, કાળનું ચક્ર માથે ફર્યા કરે છે, જિંદગી ટુંકી અને અસાર છે માટે શરીરને કષ્ટ આપી ઈશ્વરને ભજી લો." આવી આવી બાયલી ફિલસુફી (નીતિ) અને ઢોલ ઢકાપણથી લોકો નિર્માલ્ય, બાયલા અને પુરુષાર્થહીન થયા અને સમજણ આવ્યાની સાથેજ આપણામાં આવા હાનિકારક અને વિનાશકારક સંકલ્પો બંધાતા ગયા. એ સંકલ્પો બંધાતા ગયા અને ઉત્તરોત્તર વારસામાં મળતા ગયા અને ક્રમે ક્રમે એ સંકલ્પોનું બળ વધતું ચાલ્યું, તે એટલે સુધી કે હાલના ઉગી-ને નીકળતા જુવાન સ્ત્રી કે પુરુષના અંતઃકરણમાં પણ સામાન્યતઃ નિરાશાના બાયલા વિચારો સ્ફુરી નીકળે છે અને તે એ કે, "મારે ઘણું જીવવાનું નથી; બહુ તો ૫૦ કે ૬૦. આજ વખતમાં પચાસ કે સાઠ વર્ષ જીવે તે તો ભાગ્યશાળી. આવી રીતે તેઓ સંકલ્પ કરી બેઠા હોય છે અને મૃત્યુના જમને તેઓ દૃષ્ટિ મર્યાદામાં ઉભેલા દેખતાં હોય તેમ તેઓ મૃત્યુની વાટજ જોઇ રહેલાં હોય છે.

મનુષ્યના મન ઉપર સંકલ્પજ મોટી અસર કરે છે અને

કાચી વયના માણસોના મન ઉપર તેની જબરી અસર થાય છે. એક બાળકના મન ઉપર બચપણમાંથી જેવા સંસ્કારો અને સંકલ્પો બેસાડશો તેવાજ સંસ્કારો અને સંકલ્પો તેમનામાં પ્રત્યક્ષ દેખાશે અને એ સંસ્કારો અને સંકલ્પોનાજ તેઓ બળિદાન અથવા ભોક્તા થશે. એક બાળકને બચપણથીજ નિરંતર ભય બીકણપણાની વાતો કરો તો તેનું પરિણામ શું આવશે? નક્કી બીકણ અને બાયલું થવાનું. મોટપણે પણ બીવાના ભય પામવાના પડેલા સંસ્કારો જતા નથી. એવીજ રીતે એક બાળક પાસે કાંઇ પણ ભયની કે બીકની વાતજ નહિ કરતાં જો તેના પાસે નિરંતર બહાદુરીની, શરવીરપણાની અને પરાક્રમનીજ વાતો કરો તો તેનું પરિણામ અવશ્ય એવું આવશે કે તે બાળક મોટું થતાં બહાદુર અને પરાક્રમીજ થશે. હથિયાર લઈ લડાઈના મેદાનમાં ઉતરી પડવાને માટે અમદાવાદી વાણિયાને ગમે એવી લાલચ, ઈનામ કે પગાર આપશો તોપણ તે જવાની હિંમત કરશે નહિ; અરે, હથિયાર દેખીનેજ ભડકશે; પણ એક રજપુત, કોળી, કાઠી કે ભીલનો નાનો છોકરો પણ હથિયાર પકડવાને તૈયાર થઇ જશે. તેનું શું કારણ? વાણિયાને તે જાતના સંસ્કાર નથી અને રજપુત વગેરેને તેવા સંસ્કારો અને સંકલ્પો વારસામાંજ મળેલા છે. કેટલાક માણસો અમુક કાર્યને માટે પોતે લાયક છતાં પોતે પોતાનાજ મનથી પોતાને નાલાયક માની બેસે છે અને પોતાની નાલાયકીનો દૃઢ સંકલ્પ કરે છે કે જેથી તે હમેશાં એ કાર્યને માટે નાલાયકજ રહે છે. મારામાં કાંઈ માલ નથી એવું માનનારાઓ હમેશાં માલ વગરનાજ રહે છે, અને જે એવો સંકલ્પ કરે છે કે અમુક કામ હાથ ધરીને તે પારજ પાડવું છે અને તે કામ કરવાને હું સંપૂર્ણ લાયક છું તથા તેમ હું કરીશજ, તે માણસ તે કાર્ય અવશ્ય સિદ્ધ કરે છે. આ સંકલ્પબળને સારાં કાર્યમાં જોડો તો સારાં કાર્યો થશે, નઠારાં કાર્યોમાં જોડો તો નઠારાં કાર્યો પણ થશેજ. "હું રોગી છું, મારામાં કાંઈ શક્તિ નથી," એવા સંકલ્પો કરનારો માણસ સદા રોગીજ રહે છે, સદા અશક્તજ હોય છે અને થોડું જીવે છે. એથી ઉલટું, જે દૃઢ સંકલ્પી માણસ પોતાના મનમાં એવો દૃઢ સંકલ્પ કરે છે કે, મને કંઈ રોગ છેજ નહિ, હું સંપૂર્ણ સશક્ત અને સુખી છું અને મારે મરવુંજ નથી, તે માણસ સદા નિરોગીજ રહે છે, બળવાન રહે છે અને લાંબો કાળ જીવે છે. મરકીના રોગમાં હજારો પોચા દિલના લોકો-હાય મરકી આવી એવા સંકલ્પોથી નિરંતર મરકી ઉતારનારા હજારો લોકો-મરકીના જબર ભોગ થઈ પડયા અને તેમનાજ પડોશીઓ-"મરકી સાલી શું કરનાર છે? હું મરકીથી ડરતો નથી" એવું બોલી મરકીના ભયને પોતાના મન આગળથી દૂર કરનારા લોકો મરકીના મુખમાંથી બચી ગયા છે અને એ વાત

ખરી છે, એવું મુંબઈ, પુના, સુરત વડોદરા, વગેરે સ્થળોના મરકીના ઇતિહાસથી સાબિત થાય છે.

સંકલ્પ બળનો મહિમા ઘણો મોટો છે અને યોગવિદ્યાથી એ બળની સિદ્ધિ થાય છે. અમુક નિયમ કે નિશ્ચય ઉપર મનનો નિગ્રહ તેનું નામ યોગ છે અને એવું માનસિક બળ અથવા નિગ્રહ બળ ગમે તે પ્રકારે પ્રાપ્ત કરે તે યોગી છે. આ બળ પ્રાપ્ત કરવા માટે ખાસ કરીને ભગવાં પહેરવાની જરૂર પડતી નથી, ઉંડા ભોંયરામાં જઇને સમાધિ ચડાવવાની જરૂર નથી અથવા પ્રાણાયામ કરીને શ્વાસ ઘૂંટવાની પણ ખાસ કરીને જરૂર નથી. અલબત્ત તે બધાં મનનો નિગ્રહ કરવાના સાધનો છે ખરા, પણ એ સાધનો વિના પણ ઘણાંક વ્યવહાર માણસો પોતાના સંકલ્પબળ અને મનોબળથી યોગીના જેવું કાર્ય કરવાને સમર્થ થયા છે, એટલુંજ નહિ પણ સંકલ્પબળથી અને એ સંકલ્પબળના પ્રતાપથી કુદરતી નિયમોને અનુસરીને-વર્તીને આરોગ્યવાળું દીર્ઘાયુ ભોગવવાને પણ ભાગ્યશાળી થયા છે. આપણા દેશમાં પ્રાચીન કાળમાં તો તેવા સેંકડો દાખલાઓ છે અને આ સમયના પણ ઘણા દાખલાઓ આપી શકાય. પણ આ દેશના જુવાન વર્ગની વિલક્ષણ રસ્તે વળેલી વૃત્તિને માટે વિદેશનું દ્રષ્ટાંત વધારે વિશ્વાસપાત્ર થશે. યુરોપ, અમેરિકા ખંડની સુધરેલી તો નહિ પણ સુધરતી જતી પ્રજાઓમાં પણ આવા દૃઢ સંકલ્પી યોગી પુરુષો પાકવા માંડયા છે, તેમાંનો એક દાખલો અમે અત્રે આપીએ છીએ. આ દાખલો કાલ્પનિક નથી, પણ ખરો છે અને આ દેશના જુવાનો આ વિદ્વાન ડૉકટરના ઉત્તમ વર્તનનું અનુકરણ કરતાં શીખે એવા હેતુથી અમે તે અહીં ઉતારીએ છીએ.

અમેરિકા ખંડના લોકો અધ્યાત્મ વિદ્યા, માનસિક બળ, યોગ અને કુદરતી નિયમોના પાલન તરફ વિશેષ વળવા લાગેલા છે. તેઓ આ દિશામાં દિનપ્રતિદિન નવું નવું અજવાળું પાડતા જાય છે. જો કે આ દેશને એમાંની એક પણ વાત નવી નથી તો પણ આ દેશના નવિન લોકો પોતાના દેશની પુરાણી વાતો ઉપર વિશ્વાસ મૂકવાનો દુરાગ્રહ લઈ બેઠા છે. તેમને તે વાતો નવીજ લાગશે. અમેરિકામાં એક પ્રસિદ્ધ ડૉકટર હાલમાં દવાની ભોગવે છે. તેની ઉંમર ૧૦૬ વર્ષની છે અને તે હાલમાં પૂર્ણ જુવાની ભોગવે છે. તે ડૉકટર સાનફ્રાન્સિસ્કોના છે અને તેમનું નામ કેપ્ટન ડાયમંડ છે. એ ડૉકટર સંકલ્પબળ અને નિયમો ઉપર આધાર રાખીને પોતે ૧૦૬ વર્ષની મોટી વય સુધી પોતાની શારીરિક અને માનસિક શક્તિને જુવાનીના જેવી શી રીતે ટકાવી રાખી તેનું જે વર્ણન આપે છે તેનો ટુંક સાર આ પ્રમાણે છે. તે ડૉકટર પોતે જણાવે છે કે:—

"મારી ઉંમર હાલમાં ૧૦૬ વર્ષની છે. હું મારા વ્યવહારનાં

બધાં કાર્યો પૂર્ણ શક્તિ અને ઉત્સાહથી ચલાવું છું. હું સારી રીતે કસરત કરું છું અને સંપૂર્ણ નીરોગી છું. હજી ઘણા સમય સુધી જીવવાનો મારો નિશ્ચય છે. મારી પચાસ વર્ષની વય સુધી તો મેં સાધારણ માણસોની પેઠે મારી જિંદગી ગુજારી. ઘણાં માણસો પચાસ કે સાઠ વર્ષ સુધીજ જીવવાનો નિશ્ચય કરી બેસે છે. આવા નિશ્ચય અથવા સંકલ્પથી તેઓ મૃત્યુની પાસે વહેલા વહેલા જાય છે. મૃત્યુની ઇચ્છા ઘણું કરીને કોઇને હોતી નથી, તોપણ હાલમાં માણસ ચાલીશ કે પચાસ વર્ષનો થાય છે એટલે એવો વિચાર કરી વાળે છે કે હવે હું ઘરડો થયો, મારા દાંત હાલવા લાગ્યા છે, વાળ ધોળા થવા લાગ્યા છે, શરીર અશક્ત દુર્બળ થતું જાય છે. આવા આવા સંકલ્પો કરે છે અને તેવા સંકલ્પોને અનુરૂપ પોતાનું શરીર જુએ છે. પણ મેં તેમનાથી જુદીજ જાતનો સંકલ્પ કર્યો. પહેલાં તો મેં આહાર વિહારના નિયમો પાળવા માંડયા. મેં સ્વાદેન્દ્રિયનો નિગ્રહ કર્યો એટલે બહુ સ્વાદિષ્ટ ખાનપાન ઉપરથી પ્રીતિ ઓછી કરી. મારાં ખાવાનાં પદાર્થોમાં ફળનો સર્વથી વધારે ઉપયોગ કરવા માંડયો અને સ્વાદિષ્ટ પણ નુકસાનકારક પદાર્થોનો મેં ત્યાગ કરવા માંડ્યો. પંદર દહાડે એકવાર અથવા દર અઠવાડિયે એક દિવસ ઉપવાસ કરવા માંડ્યો વખત જતાં ખાવાપીવાના બીજા પદાર્થોનો ત્યાગ કરીને એક વખત ફળનો આહાર કરીને રહેવા માંડયું. હાલમાં મને ૧૦૬ વર્ષ થયાં છતાં હું પૂર્ણ જુવાન હોઉં એમ મને લાગે છે. આરોગ્યતા સંબંધ કુદરતી નિયમો પાળવાથી તથા ભાવનાઓથી મારૂં શરીર ઘણું સુધરતું જાય છે. આહાર સંબંધી મારો પહેલો નિયમ તો એ કે, જરા પણ વધારે જમવું નહિ. કસરત કરવી એ મારો બીજો નિયમ છે. ઉપવાસને દિવસે હું ઘણી કસરત કરૂં છું. કસરત કરવાથી મારા શરીરમાંનો નિરૂપયોગી ભાગ નીકળી જાય છે અને નવા પોષણકારક તત્ત્વો દાખલ થતાં જાય છે. પ્રથમ હું પુરા બે માઇલ પણ ચાલી શકતો નહોતો, પણ ઉપર પ્રમાણે નિયમો પાળવાથી આજે હું આઠ દશ માઇલ સહેલાઇથી ચાલી શકું છું તથા ઘણે ઉંચાઇએ કૂદી શકું છું. મારા વાળ ધોળા હતા તે કાળા થયા મારા દાંત હાલતા હતા તથા તેમાંથી વારંવાર લોહી નીકળતું હતું તે બંધ પડીને મારા દાંત હવે સ્વચ્છ તથા મજબૂત થયા છે. ગમે તેવી કઠણ વસ્તુ હું ચાવી શકું છું. મારા શરીરમાં કેટલાક અસાધ્ય રોગ હતા તે પણ ઉપર લખ્યા નિયમોથી ચાલવાથી નીકળી ગયા. હાલ મારી ૧૦૬ વર્ષની વયે મારૂં શરીર મજબૂત, હષ્ટપુષ્ટ, તેજસ્વી અને પહેલવાન જેવું છે" ઇત્યાદિ

("દેહાન્તર લેખમાળા" માસિકના એક અંકમાંથી)

૭–दवा लेवी के नहि ?

(લેખકઃ–શ્રી વસંતરાવ હેગિષ્ટે)

જરા કંઇ થયું કે તુરત દવા લેવાથી રોગની સામે થવાની શક્તિ આપણે ગુમાવી બેસીએ છીએ, એ આપણે ગયા અંકમાં જોઇ ગયા. આવી રીતે જીવનશક્તિ ઘટવાથી ડૉક્ટરો અને હૉસ્પિટલોની સંખ્યા સાથે દર્દો અને દર્દીની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

દર્દો વધવામાં ડૉક્ટરો તેમજ વૈદ્યોનું આર્થિક હિત સમાયેલું હોવાથી નિરોગી પરિસ્થિતિ નિર્માણ કરવા તરફ તેઓ ઓછા પ્રયત્નશીલ હોય છે અને દર્દીને સાચી સલાહ આપવા કરતાં તેને ખુશ કરવા તરફ તેની હમેશાં વૃત્તિ રહે છે. ગમે તેટલા પ્રામાણિક ડૉક્ટર હોય પણ વ્યાવહારિક જગતમાં પૈસાનું પ્રલોભન તેને સ્પષ્ટ અને સરળ થતો અટકાવે છે, અને અમુક હદ સુધી પ્રયત્નો કરી આગ્રહ છોડી દે છે. મૂળ કારણ સુધી જવાની ચીવટ તે રાખી શકતોજ નથી. જ્યાંસુધી ડૉક્ટરો કે વૈદ્યોને ખાનગી ધંધો કરવાની છૂટ રહેશે ત્યાંસુધી દવા ઉપરની આસ્થા ઓછી થવાનું વાતાવરણ લગભગ અશક્ય છે. ડૉક્ટર ધંધાર્થે ડૉક્ટર થવા કરતાં તે સ્વભાવેજ ડૉક્ટર હોવો જોઇએ. ડૉક્ટરને નીરોગી વાતાવરણ નિર્માણ કરવાના પ્રયત્ન માટે અને દર્દીની સારવાર માટે રાજ્ય તરફથી રોજી મળવી જોઇએ અને જે પ્રમાણમાં તેનો પ્રયત્ન યશસ્વી થાય તે પ્રમાણે તેને બક્ષિસ કે વેતન મળવાં જોઇએ અને તેમાં ક્ષતિ તે પ્રમાણમાં તેને શિક્ષા થવી જોઇએ. આમ કરવામાં આવે તો દવાનું માનસ ઓછું થાય અને આરોગ્યના સાચા માર્ગો શોધાય. દવાની થતી પ્રચંડ જાહેરાતો, દવાઓ અને ઇન્જેક્શનોની શોધ પછી તે માટે થતાં પ્રચંડ કારખાનાંઓ રોગ દાબી દેવાના માર્ગ તરફ વળે છે, સામાન્ય જનતા આ પરિણામથી સંતોષ પામી દવાથી અલિપ્ત રહી શકતી નથી. આથી ઘણા પ્રમાણિક ડૉક્ટરોએ આ ધંધો છોડી દઈ આ દવાશાસ્ત્ર માટે બહુજ આકરા શબ્દોમાં ટીકા કરી છે અને તેની સામે જેહાદ ઉઠાવેલી છે. કેટલાક ડૉક્ટરોએ આ વિનાશના માર્ગમાંથી બચવા સારૂ લોકોને દવા લેવાનો પ્રસંગ ઓછો થાય અને તેથી બહુજ ઓછું નુકસાન થાય એવો વચલો માર્ગ કાઢ્યો છે અને એનાં શાસ્ત્રો રચ્યાં છે. તે શાસ્ત્રો હોમિયોપેથી અને નેચરોપથી કે જીવનસાધનશાસ્ત્ર છે.

હોમિયોપેથીની શોધ પચાસ વર્ષ પહેલાં જર્મન ડૉક્ટર હેનમેને કરી છે. તેમે દવા આપવામાં નુકસાન કરનારાં તત્ત્વો કાઢવા માટે નીચેના સિદ્ધાંતો રજૂ કર્યાં છેઃ—

(૧) વધુ દવાનાં મિશ્રણો ન લેતાં એકજ વસ્તુ દવા તરીકે લેવી.

(૨) જે એક દવા લેવી તે બહુજ અલ્પ પ્રમાણમાં લેવી.

(૩) દવા માટે વિરોધી દવા ન વાપરતાં દર્દને અનુકૂળ એવી દવા વાપરવી. જેમકે ઝાડા થતા હોય તો ઝાડા ન અટકાવતાં તે–કુદરતી–ક્રિયાને મદદ કરે એવી ઝાડા કરનારીજ દવા આપવી. શરદી થઈ હોય તો વધારે પ્રમાણમાં લીંટ નીકળે એવી દવા આપવી વગેરે.

બાયોકેમિસ્ટ્રીની શોધ કરનાર પણ એક જર્મન ડૉક્ટર સુશલર નામે હતો. તેણે પ્રયોગોથી શોધ્યું કે આપણું શરીર બાર ક્ષારોનું બનેલું છે. તેમાંથી જ્યારે કોઈ ક્ષાર ખૂટે ત્યારે રોગ થાય છે, ને ખૂટતો ક્ષાર આપવાથી રોગ મટે છે. એટલે ગમે તે દર્દમાં એ ક્ષારોનો અમલ કરવાનો હોય છે. બધા ક્ષારો શરીરને જરૂરી હોવાથી તે નુકસાન કરતા નથી અને એક પછી એક ક્ષાર અજમાવવાના હોય છે. અમુક રોગ અમુક ક્ષાર ખૂટવાથી થયો છે એ જાણવું સામાન્ય ડૉક્ટર માટે બહુ મુશ્કેલ વસ્તુ છે, છતાં તેનાં સારાં પરિણામો આવ્યાંના દાખલા છે.

વૈદ્ય અને ડૉક્ટરોથી થાકેલા જે પોતાના દર્દ માટે પોતેજ ઊંડા ઊતરવા મથે છે તે આ ઉપચાર પદ્ધતિ તરફ વળે છે. કેટલાક પોતેજ તેનો અભ્યાસ કરી તેનો પ્રયોગ કરે છે, પણ આ ઉપચારપદ્ધતિ પણ પૂરી કુદરતી અથવા મૂળમાં જનારી નથી પણ તેથી પાછલી અસર બહુજ ઓછી થાય છે તેથી તે પહેલી દવા કરતાં બહુજ ઓછી નુકસાનકર્તા છે એટલે દવાજ લેવી હોય તો આનો આશરો લેવાનું સલાહ ભરેલું છે.

દર્દની સારવાર નિસર્ગોપચાર દ્વારાજ પૂરી રીતે થઈ શકે. વૈદ્યોએ અને ડૉક્ટરોએ જેને અસાધ્ય રોગની મહોર લગાવી છે એવા અનેક દર્દીઓએ આનાથી રાહત મેળવી છે ને પહેલા કરતાં ઘણાજ ઊંચા પ્રકારનું આરોગ્ય એમણે ભોગવ્યું છે. જર્મનીમાં અને અમેરિકામાં તેના પ્રયત્નો વધુ સફળ થતા જાય છે. બરનાર મેકફેડને તેના પ્રચારનો ઝંડો ઉઠાવ્યો છે અને જૂની માન્યતાને તેણે જડમૂળથી ઉખેડી નાખવા પ્રયત્ન આરંભ્યા છે. અમેરિકામાં દરેક વિચારી માણસ ડ્રગ્સની દવાપદ્ધતિને વખોડે છે પણ આ ઉપચાર તરફ હજી બહુજ ઉદાસીનતા સેવાય છે, તેના તરફ વિચારકોનો કેંદ્રિત પ્રયત્ન થતો નથી, ઉલટું જૂનવાણી વિચારના સ્થાપિત હિત સાચવનારાં રાજ્યોએ આવા સાચા માર્ગના પ્રયત્નને દાબી દેવાનો પ્રયત્ન કરેલો છે. જર્મનીમાં, ઈંગ્લાંડમાં અને અમેરિકામાં આ માર્ગે પ્રયત્ન કરનારને કારાવાસ્મસહન કરવો પડયો છે. બરનાર મેકફેડન જેને શરીર–શાસ્ત્રનો પિતા કહેવામાં આવે છે તેને તેના નિસર્ગોપચારના સિદ્ધાન્ત માટે બે

વાર જેલવાસ સહન કરવો પડેલો, પણ એને મચક ન આપતાં તેણે પોતાનો પ્રયત્ન ચાલુ રાખ્યો અને ચીવટથી પોતે સાચો છે એમ પૂરવાર કર્યું. આજે રાજ્ય પણ તેને માન આપે છે.

નિસર્ગોપચારમાં બાયોકેમિસ્ટ્રી અને હોમિયોપેથી બન્ને સમાઈ જાય છે તે ઉપરાંત તેમાં પ્રજીવક (વિટામીન્સ) અ. બ. ક. ડ. વગેરેની જરૂર છે. જીવનરસાયનશાસ્ત્રોના ક્ષારો શરીરમાં પચી શકે છેજ એવું નથી બનતું. કયો ક્ષાર ખૂટે છે એ જોવાનો પ્રયત્ન કરવાનોજ રહ્યો. જુદા જુદા ખોરાકોમાં કયાં તત્ત્વો છે, તેમાં કેટલા પ્રજીવકો છે તેની ચિકિત્સા કરી શરીરને લગતાં રસાયનો તેમાંથી કેવી રીતે મેળવાય તેના સફળ પ્રયોગો થતાજ જાય છે. 'દર્દ મટાડવા માટે કેવળ ખોરાકનો યોગ્ય ફેરફાર એ ઇલાજ ભવિષ્યના ઇલાજોમાં બહુજ મહત્ત્વનો થશે,' એવી આગાહી ઘણા અનુભવી ડોક્ટરોએ કરેલી છે. આપણા ડોક્ટરો પણ વિકલ્પ, કેલ્શિયમ, કોડલીવર ઓઇલ એ. બી. સી. ડી. પ્રજીવકવાળી દવાની શીશીઓની ભલામણ હવે કરવા લાગી ગયા છે. આ બધાંજ તત્ત્વો આપણાં આહાર અને ફળોમાં છે તેનો સુમેળ સાધવાનીજ જરૂર છે. 'યોગ્ય આહાર' એ ભવિષ્યનો મોટામાં મોટો ઉપચાર થશે. હોમિયોપેથીમાં શરીરની ક્રિયાને મદદ કરવા દવાનો આશરો લેવાનું કહેવામાં આવે છે; નિસર્ગોપચાર દવાનો આશરો લેવા ના પાડે છે. જલોપચાર, સૂર્યસ્નાન, કસરત, આસન, પ્રાણાયામ, માલીશ, ઉપવાસ એ તેના સચોટ માર્ગો છે. ફક્ત આ તરફ જનતાની દૃષ્ટિ અને સર્વ ડોક્ટરોનો કેંદ્રિત પ્રયત્ન થવાની જરૂર છે. આને માટે ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે, તેના પ્રચારની જરૂર છે અને તેનું બારીક અવલોકન કરી તેના પ્રયોગો દ્વારા તેને સર્વમાન્ય વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર બનાવવાની જરૂર છે.

આ બધા વિવેચન પછી દવા લેવી કે નહિ તે પ્રશ્ન અનુત્તરજ રહેલો લાગશે. તેનો વિચાર હવે કરીએ. જેટલો આત્મવિશ્વાસ તે પ્રમાણે અનુક્રમે તેનો અમલ કરવો.

(૧) દવા લેવીજ નહિ.

(૨) જે દવા લેવી તે શરીરને વિરોધી ન હોવી જોઇએ.

(૩) દવા તે એક ખોરાકજ હોય તો તે માટે વાંધો નથી, જેવી કે–કાળાં મરી, લીમડો, લીંબુ, હરડે, કાળી દ્રાક્ષ, આદુ વગેરે.

(૪) દવા લેવી વખતે હોમિયોપેથીના સિદ્ધાન્તો ધ્યાનમાં રાખવા.

(૫) નરન દવા ન લેતાં ઉપવાસ, આરામ, એનીમા વગેરે લઇ ૫–૬ દિવસ સુધી રાહ જોવી. તેમ છતાં દર્દ ન હઠે તો ડોક્ટરની એવી ચિકિત્સા જરૂરી લેવી અને જે કારણથી દર્દ થયું હોય તેનાથી

ઉલટી ક્રિયા કરવી. ઉજાગરાથી દર્દ થયું હોય તો ખૂબ ઉંઘ લેવી વગેરે.

(૬) આટલી ધીરજ પછી બનતાં સુધી તેનું ફળ મળશેજ. તે માટે રસ્તો દેખાડનારા મળશે કાં તો તમનેજ રસ્તો સૂઝશે.

(૭) આત્મવિશ્વાસ હોય તો આ માર્ગે જવું, નહિ તો કોઇ સારા હોમિયોપેથિસ્ટ, બાયોકેમિસ્ટ કે છેવટે વૈદ્ય અને ડોકટરોના ઇલાજ લેવા.

લોલીંબરાજનાં વૈદ્યજીવનનાં પ્રસિદ્ધ પુસ્તકના બે શ્લોકો આ લેખની શરૂઆતમાં ગયા અંકે ટાંકયા છે તેનો ભાવાર્થ દરેકે દવા લેતી વખતે મનન કરવા યોગ્ય છેઃ-'પથ્ય વિના દવા નકામી છે અને પથ્ય પાળો તો પછી દવાનીયે શી જરૂર છે ?'

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ ના " નવરચના " માસિકમાંથી)

८—हुं सारो केम थयो ?

(૧) પેટનો દુખાવો

સન ૧૯૧૭ માં હું કોલ્હાપુર સંસ્થાનમાં હાઇકોર્ટ વકીલ હતો. તે વખતે મને પહેલાં અકસ્માત ભયંકર દુખાવો ઉપડયો અને જીવ ગભરાવા લાગ્યો. ઘણી દવાઓ કરી. પણ કોઈ રીતે અટકે નહિ, ડોકટરોની સલાહ પ્રમાણે કોરી ભાખરી, કાચાં શાક, ભાત, પરવર, ઘીલોડા તથા કાકડી સાથે લેતો, પણ દરદ મટયું નહિ. એક વર્ષ આવો દુખાવો રહ્યો, છેવટે હું કંટાળીને કોલ્હાપુર છોડી માતૃભૂમિ માલવણમાં આવ્યો. ત્યાં નવરા બેસી રહેવું ઠીક નહિ, માટે રત્નાગિરિ જીલ્લામાં માલવણ અને દેવગઢ તાલુકામાં કોઓપરેટિવ સોસાયટીના ઓર્ગેનાઈઝરની નોકરી સ્વીકારી. તેને લીધે મારે અનાયાસે એ તાલુકાની ગામડાની પેઢીઓ તપાસવા માટે, નવી કાઢવા માટે તથા સભાઓ ભરવા વગેરે કામ માટે દરરોજ ૨૦ માઈલનો પ્રયાસ કરવાનો આવ્યો. આને લીધે થાક લાગતાં શુદ્ધ પાણી એક શેર પીતો. ભૂખ સારી લાગતી અને અનાજ કોઈ પણ પ્રકારનું પચવા માંડયું. પરંતુ અર્ધો કલાક પછી પેટ તણાતું એટલે ફરી એક શેર શુદ્ધ પાણી પીતો અને ગામડામાં ફરતો. આમ દરરોજ થતાં અને સુયોગે તે વખતે ચોમાસું હોવાથી ઠંડી હવાનો લાભ મળતાં મારો દુખાવો નહિ જેવો થઈ ગયો. માત્ર રોજ ત્રણ ચાર વખત ઝાડે જવું પડતું. કોકણમાં મુખ્ય ખોરાક ભાત એટલે તેજ ખાવામાં લેતો. છેવટે દુખાવો તદ્દન ગયો તે આજ સુધી ફરી ઉપડયો નથી. માત્ર અપાન વાયુ વખતોવખત છુટે છે, પણ તેથી આરામ લાગે છે.

દુખાવો ચાલુ હતો ત્યારે પીડા એટલી ઉપડતી કે આના કરતાં

મરણ સારૂ એમ લાગતું. મિરજ હોસ્પિટલમાં જઇ ઓપરેશન કરાવવાનો પણ નિર્ણય કરેલો પણ અનાયાસે રોજના ૨૦ માઇલના પ્રવાસનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં પરસેવો ખૂબ છૂટવા લાગ્યો, થાક લાગતાં પાણી પીવા માંડયું અને ઝાડો સાફ આવવા લાગ્યો. આ ક્રિયા નિયમિત થતા શરીર તે માટે ટેવાઇ ગયું અને પેટનો ભયંકર દુખાવો આપોઆપ મટી ગયો. કોઈ વખત પેટમાં વાયુ ભરાતો તો એક શેર પાણી મળસકામાં ઉઠતાની સાથેજ શ્વાસ રોકીને પી લેતો.

પરિણામે અર્ધા કલાકમાં ઝાડો સાફ આવતો. કોઇપણ જાતની રેચક દવા એરંડીયું વગેરે લેવી પડતી નથી. અર્થાત્ શુદ્ધ પાણી વખતોવખત પીવું અને વ્યાયામ કરવો એજ પેટના દુખાવાનો રામબાણ ઉપાય છે. —બળવંતરાવ માધવરાવ રાણે

(૨) હરસનો ત્રાસ

૨૬ મા વર્ષે મને હરસ થયો અને તેમાંથી લોહી પડવા લાગ્યું. તેનું મૂળ કારણ બંધકોશ. ૧૬ મા વરસથી મને બંધકોશ હતો. પેટ દાબતાં પથ્થર જેવું લાગતું. પણ તે વખતે કાળજી ન કરવાથી તેનું આ રૂપ આવ્યું. કેટલાક મહિના પછી લોહી બંધ થયું પણ પછીથી ત્રણ વર્ષે ફરી લોહી પડવા માંડયું અને હરસ પણ ઉપસીને બહાર આવ્યા. મેં તેના ઉપર અનેક દવાઓ દેશી તથા પરદેશી વાપરી (ફક્ત પાતળું મીણ વાપર્યું નથી.) આ દવાઓથી તત્કાળ ફાયદો લાગતો, પણ રોગ મૂળથી ગયો નહિ.

પાશ્ચાત્ય વૈદક પ્રમાણે આ રોગ શસ્ત્રક્રિયાસાધ્ય ગણાય છે. પણ ૪૦ વર્ષની ઉપરવાળાને શસ્ત્રક્રિયા કર્યા છતાં તે ફરી ઉપડે છે એમ સમજી શસ્ત્રક્રિયા કરાવી નહિ. લોનાવલાના કૈવલ્યધામમાં આ રોગ આસનોની ક્રિયાથી મટાડે છે, એમ વાંચવામાં આવતાં હું ત્યાં ગયો અને દશ દિવસ ત્યાં રહી બધી માહિતી લીધી. પછીથી ૭ માસ સુધી સવાર સાંજ બને વખત નિયમિત રીતે નીચેનાં આસનો તથા ક્રિયાઓ કર્યાઃ-(૧) સર્વાંગાસન (૧) શીર્ષાસન (૩) ઉડ્ડિયાન (૪) મધ્યમાનોલી અને (૫) ધોનલી. આ કામ માટે દરરોજ પોણો કલાક લાગતો અને ખાવામાં પરેજ રાખતો. પરિણામે ૭ માસમાં રોગ સદંતર ગયો, એટલુંજ નહિ પણ મહિને જે રેચક દવા લેવાની જરૂર પડતી તે પણ કોઠો સાફ થતાં હવે ન પડી. ઉપર જણાવેલાં આસનો પુસ્તક વાંચીને નહિ પણ અનુભવી માણસ પાસેથી શીખીને કરવાં.

(૩) અસહ્ય પેટપીડ

૪૦ વર્ષની ઉમરે પેટપીડા ઉપડી તે એવી રીતે કે ૧૦–૧૨ દિવસને અંતે રાતના જમ્યા પછી દુખાવો ઉપડે. એટલો બધો કે

જાણે હમણાં જીવ નીકળી જશે. ૭ સાત કલાક સખત દુખાવો એ રીતે રહ્યા પછી સવારના તદ્દન સારું થઈ જાય. એટલું બધું સારું કે રાતના દુઃખની કંઇ અસરજ નહીં અને દરરોજનું ખાનપાન વગેરે બરાબર ચાલે. ફરી ૧૦–૧૨ દિવસ થાય કે એક રાતના તેટલીજ ભયંકર અને અસહ્ય પીડા ઉપડે. આ રીતે નિયમિત થવા માંડયું. અને અઠવાડિયું સારું જાય કે પેટપીડ યાદ આવેજ અને તે તેના નિયમિત સમયે આવીને ઉભીજ રહે. આ પ્રમાણે દોઢ વર્ષ ઉપાયો ઘણા કર્યા. દેશી તેમજ પરદેશી બધા ઇલાજો વાપરી જોયા, પણ કંઇજ તફાવત પડયો નહિ. મને લાગ્યું કે આ રોગ તો મારો જીવનમિત્ર થયો. હું તદ્દન નિરાશ થયો.

એક દિવસ હું તથા મારા એક ડૉક્ટર મિત્ર ગપ્પાં મારતા બેઠા હતા. તેણે મને સહેજ મારા દરદ વિષે પૂછ્યું. મેં કંટાળીને તેને જણાવ્યું કે, "તમારાં બધાં પુસ્તકો દરિયામાં ફેંકી દો અને છોડી દો એ બધી દરદો સુધારવાની વાતો." તેણે મને તરત કહ્યું કે, "પ્રથમ તમે જમતાં જમતાં પાણી પીવાની ટેવ છોડી દો અને પછી મને કહેવું હોય તો કહેજો" મેં દવાખાને પુષ્કળ પૈસા વાપર્યા હતા અને હવે એક પાઈ પણ એ ખાતે વાપરવી નહિ એવો ઠરાવ કર્યો હતો. તેથી આ વગર ખર્ચનો ઇલાજ કરી જોવાને કાંઇ હરકત હતી નહિ. એટલે તેજ દિવસથી તે પ્રમાણે વર્તવા નિશ્ચય કર્યો.

પહેલા ચાર પાંચ દિવસ મને થોડો ત્રાસ થયો. વચમાં પાણી પીધાં વગર જમવાનું મને ભાવેજ નહિ. પણ પછીથી ટેવ પડી ગઇ. હજી તેજ પ્રમાણે ચાલે છે. આ ૧૭–૧૮ વરસમાં મને એક પણ વખત પેટપીડ ઉપડી નથી અને તેની શંકા પણ આવી નથી. જમ્યા પછી અને બીજા જમણ પહેલાં મને તેટલા વખત હું પાણી પીઉં છું, માત્ર જમતાં જમતાં વચમાં વચમાં પીતો નથી. આ રીતે પીવાનો ફેરફાર કરવા માત્રથી મારું ભયંકર દરદ ગયું. —ગ. કે. ઉત્તરકર

("વ્યાયામ" માસિકના એક અંકમાંથી)

९-अनारोग्यनां बे कारणो

(લેખકઃ—શ્રી રમણલાલ એન્જિનીઅર)

આરોગ્ય શું અને એ કેવી રીતે મેળવી શકાય, એને વિષે જો આપણી પાસે સાચું જ્ઞાન હોય તો આપણે જરૂર દવાઓની ગુલામીમાંથી મુક્ત થઇ શકીએ. પણ કમનસીબે આ પ્રચારયુગમાં મોટા ભાગના લોકો આ વિષયને લગતું જ્ઞાન, સાચાને બદલે જૂઠું, અને પૂરાને બદલે અધકચરું ધરાવતા હોય છે.

એજ રીતે રોગ શું છે અને એ શી રીતે થાય છે, એ વિષે પણ લોકોને બહુજ અસ્પષ્ટ, ભ્રામક અને ભૂલભરેલા ખ્યાલો હોય છે.

માનવી જ્યારથી વિચાર કરતો થયો ત્યારથી એણે આ વિષય ઉપર અવલોકન, અનુમાન, ચિંતન અને મનન કરીને આ બાબત વિષે સત્ય ખોળવાનો પ્રયત્ન કર્યોજ કર્યો છે.

આ વિષયને લગતો જે વૈજ્ઞાનિક પુરાવો એકઠો થયો છે, એ ઉપરથી એમ જરૂર કહી શકાય કે આપણા વડવાઓ જેટલા આપણે આજે અંધારામાં નથી. જો કે જીવન અને મરણ, રોગ અને આરોગ્ય, શરીર અને જીવનતત્ત્વ એ વિષયોને લગતું આપણું જ્ઞાન બહુ અલ્પ છે, તો પણ નીચે જે સિદ્ધાંતો રજુ કરવામાં આવ્યા છે, એ જો સાચા ન હોય તો પણ સત્યની વધુમાં વધુ નજદીક છે, એમ ખાતરીપૂર્વક કહી શકાય.

પહેલાં તો આપણે એ જોઇએ કે માનવીની જીવનમર્યાદા કેટલી? આ પ્રશ્નનો કશો ચોક્કસ જવાબ આપી શકાય એમ છે જ નહિ. એક બાજુએ જન્મીને તરતજ મરતાં બાળકો અને બીજી બાજુએ મરજી મુજબ જીવન લંબાવતા યોગીઓ. જોકે આપણને ઉમરના કયા આંકડા ઉપર આંગળી મૂકવી એની સમજણ પડતી નથી. યોગીઓનો પ્રશ્ન બાજુએ મૂકીએ તો પણ ઇંગ્લાંડમાં ૨૦૭ અને ચીનમાં ૨૫૦ વર્ષના દીર્ઘજીવીઓનાં નામો તવારીખ-ચોપડે ચડ્યાં છે. આમ હોવાથી માણસે અમુક ઉમરે મરવુંજ જોઇએ એમ આપણે ખાત્રીપૂર્વક કહી શકીએ નહિ.

બીજી બાજુ જોઇએ તો જીવનના શાસ્ત્રમાં ઘણા શરીરશાસ્ત્રીઓ કહી રહ્યા છે કે, માનવીના દેહની રચના એવી અપૂર્વ છે કે એનો નાશ થવોજ ન જોઇએ!

આ રીતે જોઇએ તો 'કુદરતી મોત' એ વિધાનને મન એક ભારે અને અજુગતો કોયડો છે.

મોત સ્વાભાવિક છે એમ માની લઇએ, તો પણ ઘડપણની શરૂઆત કઈ ઉમરે થવી જોઇએ, એ વળી પાછું નક્કી કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. કેટલાક ત્રીસ વર્ષે બુઢ્ઢા થાય છે અને કેટલાકના એંશી વર્ષની વયે પણ બધા વાળ કાળા અને દાંત સાબૂત હોય છે!

ઘડપણ અને મોત સ્વાભાવિક છે કે નહિ એ વાદવિવાદનો વિષય હોઈ શકે, પણ રોગો તો અસ્વાભાવિકજ છે એ નિર્વિવાદ છે. અર્વાચીન આરોગ્યશાસ્ત્રના વિચારપ્રવાહોથી પરિચિત લોકો એમ ચોક્કસપણે માને છે કે, સાજા રહેવું માંદા પડવું એ આપણા હાથની વાત છે. તેઓ માને છે કે, કારણ સિવાય કોઈ રોગ થતોજ નથી!

દવા, દુવા ને ધૂણવાથી રોગો મટાડવા માટે તબીબ, ફકીર અને ભૂવાને ત્યાં દિનરાત ભમતા લોકો ભાગ્યેજ વિચાર કરે છે કે 'રોગનું કારણ શું?'

આજસુધીમાં આશરે ૨૪૦૦ રોગો ખોળી કાઢવામાં આવ્યા છે; અને જો કે દરેક રોગને જુદા જુદા નામથી ઓળખવામાં આવે છે, તોપણ એમને ઉત્પન્ન કરનારાં શારીરિક કારણો તો બેજ છે—ઝેર અને ભૂખમરો. દુનિયા ઉપર અસ્તિત્વ ધરાવતા એકેએક રોગને માટે, આ બેજ કારણો જવાબદાર છે.

હવે, ઝેર એટલે શું? એક તો કોઈપણ જરૂરી વસ્તુનો અતિયોગ એ ઝેર. બીજું, પ્રાણીમાત્રના દેહના ધારણ, પોષણ અને સત્ત્વસંશુદ્ધિ માટે જે જે પદાર્થો બિનજરૂરી કે નુકસાનકારક હોય, એ બધાને ઝેર કહી શકાય; અને ભૂખમરો એટલે શરીરને જરૂરી તત્ત્વોનો હીનયોગ અથવા તો સમૂળગી અછત.

જગત ઉપર અસ્તિત્વ ધરાવતા સૌ રોગોનું મૂળ તો એકજ હશે, એવો કંઈક ઝાંખો ખ્યાલ પ્રાચીન કાળમાં એકાદ બે લેખકોને આવેલો. આ દેશમાં લખાએલો **सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः।** એ શ્લોક આ વસ્તુજ જણાવે છે. ગ્રીક લેખકોમાં પ્લેટોએ પણ આવોજ ખ્યાલ રજૂ કર્યો હતો.

પણ આ સત્યનો સંપૂર્ણ સાક્ષાત્કાર તો આજથી આશરે પચાસ વર્ષ ઉપર જર્મનીમાં મહર્ષિ લૂઈ કુહ્નેને થયો. એમણે જગતના ઇતિહાસમાં પહેલીજ વાર એ વસ્તુ સિદ્ધ કરી કે, સૌ રોગોનું મૂળ શરીરમાં ભરાએલો બિનજરૂરી કચરો—વિજાતીય દ્રવ્યજ છે. એમના સિદ્ધાંતનો સાર એ છે કે 'શરીરમાં બિનજરૂરી તત્ત્વોનો સંચય થવાથી રોગ અથવા માંદગીને નામે ઓળખાતી અવ્યવસ્થા ઊભી થાય છે.' સાથે સાથે એમણે એ પણ સિદ્ધ કર્યું કે જંતુ એ રોગનું 'કારણ' નથી, પણ 'પરિણામ' છે.

થાય છે, અને એ પૂરતા પ્રમાણમાં આપવાથી આ રોગો મટી જાય છે. કબજિયાતમાં પણ આ તૂટ અમુક અંશે જવાબદાર છે. એ હમણાંજ શોધાયું છે.

સ્કર્વી નામનો દાંતના પારાનો રોગ પ્રજીવક 'ક'ની તૂટથી થાય છે.

બાળકોને થતો અસ્થિશોષ નામનો રોગ મટાડવા માટે પ્રજીવક 'ડ'નો ઉપયોગ આજે આખીયે દુનિયા ઉપર થઇ રહ્યો છે.

વંધ્યત્વનાં અનેક કારણોમાંનું એક કારણ પ્રજીવક 'ઇ'નો અભાવ છે.

ક્ષારો પણ પ્રજીવકો જેટલાજ અગત્યના છે. સૌ ક્ષારોમાં વધુમાં વધુ અગત્યનો ચુનો છે. ચુનો, ફોસ્ફરસ અને વિટામિન 'ડી'ની તૂટમાંથી પાયોરીઆ જેવાં દર્દો ઉભાં થાય છે. ક્ષયરોગનાં કારણોમાં ચુનાનો અભાવ એ મોટું કારણ છે, એમ હવે માનવામાં આવે છે અને ભરપૂર ચુનાના ખોરાક ઉપર રાખવાથી ક્ષયના દર્દીઓના મરણ–પ્રમાણમાં ખૂબ ઘટાડો થયો છે.

આપણા ગળામાં આવેલી થાયરોઇડ ગ્રંથીમાં થતો ગોઇટર નામનો રોગ આજ સુધી વૈજ્ઞાનિકોને મૂંઝવતો હતો. આ રોગ થવાનું કારણ આયોડીનનો અભાવ છે, એ હવે સિદ્ધ થયું છે. જે બાળકોના ખોરાકમાં આ તત્ત્વનો અભાવ હોય છે, એમની તંદુરસ્તી નબળી રહે છે, ઉંચાઇ વધતી નથી અને ભણવામાં ઠોઠ રહે છે. જો માબાપોને પોતાના બાળકોના અને શિક્ષકોને અમુક વિદ્યાર્થીઓના બુદ્ધિ વિકાસમાં ખામી લાગતી હોય, એમણે અન્ય ઉપાયો સાથે, આહારસુધારા તરફ નજર દોડાવી જોવી.

પાંડુરોગ લોહના અભાવથી થાય છે, એ હજારો વર્ષથી જાણીતી હકીકત હતી, પણ હવે એમ મનાય છે કે એ લોહ અને તાંબુ બન્નેના અભાવથી થાય છે.

સંધિવા 'પોટેશિયમ ક્ષારો'ના અભાવથી થાય છે. ડેનમાર્કના મશહૂર આહારશાસ્ત્રી હિન્ડહેડેએ બટાટાના ખોરાકથી અનેકનો સંધિવા મટાડ્યો છે, તેમજ આ દિશામાં અનેક કિંમતી શોધખોળો કરી છે.

આ રીતે વિજ્ઞાન જેમ જેમ આગળ વધતું જાય છે, તેમ તેમ આહાર અને આરોગ્ય વચ્ચે ગાઢો સંબંધ છે એ વસ્તુ સિદ્ધ કરે છે.

આજથી વીસ વરસ ઉપર પ્રો. વીલે જેવા દષ્ટાએ કહ્યું હતું કે, 'ખોરાક એ ભવિષ્યની દવા થશે.' એની દીર્ઘદૃષ્ટિ અને ડહાપણ, એ વખતે તો એના તર્જાળ મિત્રોની દૃષ્ટિએ એક ગાંડપણુંજ હતું! પણ આજે આપણે એની ભવિષ્યવાણી સાચી ઠરી જોઇએ

૧૦—આયુર્વેદની મહત્તા

(લેખકઃ—શ્રી. બાપાલાલ વૈદ્ય)

અત્યારે એલોપથીની બોલબાલા છે. સર્વત્ર પશ્ચિમની ચિકિત્સા પદ્ધતિ ઉપર ચાલતાં મોટાં દવાખાનાં જોવામાં આવે છે. લાખો રૂપિયા સરકાર તેની પાછળ ખર્ચી રહી છે. આવા વખતે ઘરગથ્થુ દવાઓ વિષે લખનાર વખતે ઉપહાસ પાત્ર પણ થાય; પરંતુ હિંદુસ્તાન જેવા વિશાળ દેશમાં હજી સકલ સમાજની માગને પહોંચી વળે એટલાં દવાખાનાં નથી. દસ માઇલ વચ્ચે ભાગ્યે એક વિલાયતી દવાખાનું હોય છે. આ વસ્તુસ્થિતિ છે એટલે હજી ઘરગથ્થુ દવાઓને માટે ઘણો અવકાશ છે. દવાખાનાં વચ્ચે વસનાર શહેરીઓ માટે પણ આ જ્ઞાન ઓછું આવશ્યક નથી. હિંદુસ્તાન એ ગામડાંનો દેશ છે તો પછી ઘરગથ્થુ દવાઓના જ્ઞાનની જરૂર અનિવાર્ય છે. જે દેશના લોકોની દરરોજની સરેરાશ આવક પૂરા બે આના નથી તે દેશના લોકો માટે સુપ્રાપ્ય અને સસ્તી દવાઓની જરૂર જેવી તેવી નથી.

અત્યારે દર વર્ષે કરોડોની દવાઓ પરદેશોથી હિંદમાં આવે છે. દિન ઉગે ડૉકટરોના ટેબલ ઉપર ૪—૫ દવાઓના નમૂનાઓ આવીને પડે છે અને આ શાસ્ત્રીય કહેવાતા જમાનામાં આ દવાઓનો ઝપાટાબેર પ્રચાર થાય છે. સારામાં સારા ગણાતા ડૉકટરો આ જાહેરખબરીઆ દવાઓ વાપરતા દેખાય છે. ડૉકટરોની આ દશા છે એટલે તેમના તરફ માનની નજરથી જોનાર આમવર્ગ પણ પેટંટ દવાઓ તરફ ધસ્યે જાય છે. પરદેશી વેપારીઓનું પ્રચંડ પ્રચારકાર્ય ભલભલાનાં મનને વિહ્વળ બનાવી મૂકે એવું હોય છે. પરિણામે દૈનિક છાપાં, અઠવાડિકો, માસિકો અને પુસ્તકોનાં પાનાં પરદેશી દવાઓની જાહેરખબરોથી ખીચોખીચ ભરાયેલાં જણાય છે. આ વેગને અટકાવવાની માનુષી હાથમાં તાકાત હોય એમ લાગતું નથી. એક આનાની દવા એક રૂપિયામાં વેચાય છે. અજ્ઞાન જનસમાજ આ વહેણમાં ઘસડાઇ રહ્યો છે. આવા સમયમાં દેશી ઓસડિયાં વિષે લખવાની જરૂર ઘણી જ તીવ્ર રીતે લાગે છે.

ડૉકટરો દવાઓનાં મદ્યાર્કો (આલ્કોહોલિક ટિંકચર્સ) વાપરે છે. આ મદ્યાર્કો આપણા દેશના વતનીઓને અનુકૂળ નથી આવતાં. મદ્યાર્કો કરતા જે દ્રવ્યોમાંથી એ અર્કો બનાવવામાં આવે છે તે દ્રવ્યો ક્વાથ, ચૂર્ણ કે એવીજના રૂપમાં વાપરવાં એ વિશેષ ફાયદાકારી છે એમ સિદ્ધો કરી રહ્યા છે. આદુના રસ કરતાં આદુનો ટિંકચર વધુ ફાયદાકારી નથી. ગળોના ક્વાથમાં જે મૂત્રલ અને ઔષધ શક્તિ છે તે

છીએ. ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં રોગો મટાડવા માટે દુનિયાભરમાં ધીમે ધીમે પણ ચોક્કસ રીતે દવાઓનો ઉપયોગ ઘટતો ચાલ્યો છે અને ખોરાકોનો વાપર વધતો ચાલ્યો છે. એના જમાનામાં ખોરાકથી એક રોગ મટતો, આજે વીસ મટે છે.

જો કે ક્ષારોના કાર્ય વિષેની ચોક્કસ માહિતી મળવાની શરૂઆત ઓગણીસમી સદીના ઉત્તરાર્ધમાં જર્મનીના નિસર્ગોપચારક ડૉ. લામનથી થઇ છે, તો પણ એને લગતી અમુક અનુભવસિદ્ધ માહિતી આપણા દેશી વૈદકમાં પણ હતી. વનસ્પતિના રસો, ચોખાનું ધોવણ, મધ વગેરે વસ્તુઓ અનુપાનમાં આપી, શરીરના ખૂટતા ક્ષારો પૂરા કરવાની એમની યોજના પ્રશંસનીય હતી.

આ ક્ષારો શરીરમાં ખૂટવાનું કારણ શું છે અને એમને લેવાનો સર્વોત્તમ રસ્તો કયો, એ વિષય તો એક સ્વતંત્ર લેખ માગી લે છે, છતાં આટલા ઉપરથી આપણી આગળ પાંચ વસ્તુઓ સ્પષ્ટ થાય છે:—

(અ) પથ્ય ખોરાક, યોગ્ય રીતે લેવો જોઇએ, જેથી એ શરીરમાં જઇને ઝેર ઉત્પન્ન ન કરે.

(બ) દારૂ, અફીણ, તમાકુ, ચા, કૉફી અને અન્ય ઓછુંવત્તું વિષ ઉપજાવનારાં વ્યસનોથી દૂર રહેવું જોઇએ.

(ક) દવાઓ, સીરમો, વેક્સીનો, એન્ટી-ટોક્સીનો અને પેટન્ટ દવાઓથી પણ ઉપરનાં કારણોસર દૂર રહેવું જોઇએ.

(ડ) ખોરાક એવો લેવો જોઇએ કે જે શરીરને જરૂરી સૌ તત્ત્વો પૂરાં પાડે અને કોઈ તત્ત્વની ખોટ ન પડવા દે.

(ઇ) શરીરનાં જૂનાં ઝેરોનો, ઉપવાસ, જલચિકિત્સા, પ્રાણાયામ અને સૂર્યપ્રકાશની મદદથી નિકાલ આણવો.

આટલું જો બરાબર કરી શકીએ તો સાજા થવાની અને સાજા રહેવાની ચાવી આપણા હાથમાં આવી ગઇ છે, એમ માની શકાય.

રોગ અને મોતના અસ્પષ્ટ ડરને બદલે, આપણને આત્મરક્ષણ માટે ઝેર અને ભૂખમરાના સ્પષ્ટ ડરની જરૂર છે.

(વૈશાખ ૧૯૯૩ના "કુમાર" માસિકમાંથી)



આપી. અહિંસાના પૂજારીને શસ્ત્રક્રિયામાં હિંસા જણાઇ અને પરિણામે અશોકના વખતથી શસ્ત્રક્રિયાનો હ્રાસ થતો ચાલ્યો અને કાળબળે તે તદ્દન નષ્ટપ્રાય થઇ ગઇ.

દવાઓની બાબતમાં તો હજી દેશી દવાઓ પોતાનું સ્થાન ભોગવી રહી છે. પારો, હિંગુલ, સોમલ, હરતાલ, તાંબુ વગેરે ખનિજો અને ધાતુઓને ઉપયોગમાં લેવાનું માન આર્યોને ઘટે છે. ફણીધર સર્પોનું વિષ (કોબ્રા પોઇઝન) પ્રથમ હિંદુઓએજ વાપર્યું છે. સ્થાવર-જંગમ તમામ દ્રવ્યોને દવાઓ તરીકે વાપરવાની હામ હિંદુઓએજ બીડી છે. સંગ્રહણીમાં છાસ, ક્ષયમાં સોનું, સોજામાં મીઠું ખાવાની બંધી, આ બધી આધુનિક વિજ્ઞાને અપનાવેલી વાતો માટે આર્યવૈદક ગર્વ લઈ શકે છે.

અરે, માણસોનાંજ નહિ પણ પશુઓનાં દવાખાનાં પણ આપણા દેશમાં આજથી હજારો વર્ષ પહેલાં ચાલતાં હતાં. હાથીઓ માટે દવાખાનાં હતાં, ઘોડાઓ માટે દવાખાનાં હતાં અને હસ્તિઆયુર્વેદ અને અશ્વવૈદક જેવા ગ્રંથો હજી આપણે વાંચી શકીએ છીએ.

પરંતુ આ ભૂતકાળની મૂડીનાં ગુણગૌરવ ગાવામાં હવે આપણી મહત્તા નથી. સાપ ગયા અને લિસોટા રહ્યા છે. એક વખતના પ્રતાપી દેશી વૈદક તરફ અત્યારે ઘૃણાની નજરથી જોવામાં આવે છે. પરદેશી ગુરુઓએ આપણા ડોક્ટરોની આંખે જે ચશ્માં પહેરાવ્યાં છે તે થકીજ બધું જોવામાં આવે છે. હિંદી સંસ્કૃતિના ઉચ્છેદમાં સબળ ફાળો આપતાં આપણાં વિશ્વવિદ્યાલયોમાં પરસંસ્કારમુગ્ધ અધ્યાપકો દ્વારા શિક્ષણ પામેલા આપણા હિન્દી ડોક્ટરોને દેશી વૈદક તરફ–અમુક મળ્યા ગાંઠ્યા અપવાદો સિવાય–જોવાની કે જાણવાની દરકાર પડી નથી. આજ વર્ગ હજી એમ કહી રહ્યો છે કે દેશી વૈદકપદ્ધતિ વિજ્ઞાનના નહિ પણ અનુભવના પાયા પર રચાયેલી છે. જે દેશી વૈદકે ત્રિદોષવાદ શોધ્યો; દ્રવ્યમાં રહેલાં રસ, વીર્ય, વિપાક અને પ્રભાવ જોયાં; હજારો દવાઓના ગુણ આલેખ્યા તે વૈજ્ઞાનિક નહિ પણ અનુભવ પર રચાયેલી પદ્ધતિ મનાય છે. લેફ્ટેનન્ટ કર્નલ ચોપ્રા (એમ. એ. એમ. ડી.) ના 'ઇન્ડીજીનસ ડ્રગ્સ ઓફ ઇન્ડિયા' નામના પુસ્તકમાંથી એક ફકરો ટાંકી આ વિષય પર ઉડતી નજર નાખી આપણે આગળ વધીશું.

"વિજ્ઞાનના નહિ પણ ફક્ત અનુભવના પાયા પર રચાયેલી આ જૂની વૈદકીય પદ્ધતિઓના અભ્યાસથી કંઇ ફાયદો નથી એમ માનનારાઓનો પણ તોટો નથી; પરંતુ એમની દલીલ શુદ્ધ તર્ક પર રચાયેલી નથી. જે પદ્ધતિ આટલા સમય સુધી, સમયના પ્રહારો ઝીલતી રહી છે તેને અવૈજ્ઞાનિક કહીને એકદમ ધુત્કારી શકાય નહિ

એના મદ્યાર્કમાં કે સત્ત્વમાં નથી એમ અનુભવથી હું કહી શકું છું. અત્યારે ગળો, પિત્તપાપડો, લીંબડો, કરિયાતું, સપ્તપર્ણ, સાટોડી, કડાછાલ, બીલી, અરડુસી વગેરેનાં મદ્યાર્કો કે સત્ત્વો વપરાય છે; પરંતુ આ દવાઓના અર્કો કરતાં તાજી ઔષધિઓ વાપરવી વિશેષ હિતાવહ છે—ખર્ચની અને ગુણની બંને દષ્ટિએ વિશેષ લાભદાયી છે.

જ્યારે પૃથ્વીના પડ ઉપર ઇતર દેશના લોકો જંગલી દશામાં ભટકતા ત્યારે હિંદુસ્તાને સર્વ દિશામાં અદ્ભુત પ્રગતિ સાધી હતી. તત્ત્વજ્ઞાનમાં તો હિન્દની ખ્યાતિ છેજ; પરંતુ વિજ્ઞાનનાં ઇતર ક્ષેત્રોમાં હિન્દનો ફાળો જેવો તેવો નથી. લડાઇમાં કપાયેલાં નાકહોઠને સાંધવાની શસ્ત્રક્રિયા (પલાસ્ટીક સર્જરી) ગયા વિશ્વયુદ્ધમાં સફળ થઇ, જ્યારે તેજ શસ્ત્રક્રિયા સુશ્રુતના વખતમાં હિન્દના શસ્ત્રવૈદ્યો કરતા આજથી બે હજાર વર્ષ પહેલાં જ્યારે અલેકઝાન્ડર હિંદમાં આવ્યો ત્યારે આપણા ચિકિત્સકો અને શસ્ત્રવૈદ્યોની કુશળતા ઉપર તે મુગ્ધ થઇ ગયો હતો અને પોતાની સાથે કેટલાક ચિકિત્સકોને તેડી ગયો હતો. એમની પાસે એણે સંસ્કૃત ભાષામાંથી વૈદકનાં કેટલાંક પુસ્તકોનાં ભાષાંતરો પણ કરાવ્યાં હતાં.

હિંદની આ ચિકિત્સાપદ્ધતિ ખલીફ અલ-મન્સુરના વખતમાં અરબસ્તાન તરફ ખૂબજ આવકાર પામી હતી. આજ ખલીફે ચરક-સુશ્રુતનાં ભાષાંતરો અરબી ભાષામાં કરાવ્યાં. વખત ગયે આ અરબી ભાષાંતરોનું લેટીનમાં ભાષાંતર થયું અને આ લેટીન ભાષાંતરો દ્વારા હિંદનું વૈદક છેક સત્તરમી સદી સુધી યુરોપના દેશોના વૈદકને ઋણી બનાવી રહ્યું હતું. આરબો પાસેથી ગ્રીકો શીખ્યા અને ગ્રીકો પાસેથી રોમનો શીખ્યા એમ પરંપરા ચાલી અને આમાંથી પાશ્ચાત્ય વૈદકે પોતાનું ખોખું ખડું કર્યું. ડો. વાઇઝ, હર્નલ અને બીજા અનેક વિદ્વાનો આ વાતને અનુમોદી રહ્યા છે.

બુદ્ધકાળ સુધી હિંદમાં શસ્ત્રક્રિયાનો વિકાસ આશ્ચર્યમુગ્ધ કરી નાખે તેવો હતો. સુશ્રુતસંહિતા (મૂળ સુશ્રુતસંહિતા તો મળી નથી; પરંતુ મૂળ ઉપરથી જે ભાગ બે ત્રણ વિદ્વાનોએ સંગ્રહેલો છે, જે અત્યારે સુશ્રુતસંહિતા તરીકે ઓળખાય છે.) જોનારને ખાત્રી થશે કે લડાઇઓમાં શસ્ત્રવૈદ્યો સાથે જતા (હાલમાં જેમ નિષ્ણાત ચિકિત્સકો યુદ્ધમાં જાય છે તેમ) અને એક વાળના બે ભાગ કરી શકે એવાં સૂક્ષ્મ ધારવાળાં અસ્ત્રશસ્ત્રોથી શસ્ત્રક્રિયા કરતા. આંખના મોતીઆનું પ્રથમ ઓપરેશન સુશ્રુતે કર્યું છે. મૂઢ ગર્ભ (સીસેરીઅન સેક્શન), પથરી વગેરેનાં ઓપરેશનોનો સુશ્રુતમાં ઉલ્લેખ છે.

બૌદ્ધધર્મી અશોકે આ શસ્ત્રક્રિયાના વિકાસને જબરજસ્ત ફટકો આપ્યો. રાજાએ ફરમાન જાહેર પાડી શસ્ત્રક્રિયા કરનારને દંડવાની ધમકી

[illegible] નથી છતાં સરકારી હોસ્પીટલોમાં
[illegible] હોતા નથી. એ હોસ્પીટલોના ૯૫
[illegible] સાધારણ દર્દોથીજ પીડાતા હોય છે. તેઓ
[illegible] કરતા વૈદ્યો–હકીમોની દેશી દવાઓથી જલદી
[illegible] થઈ છે.

[illegible] પહેલાં મુંબઇમાં ભરાએલી પ્રથમ મુંબઇ પ્રાંતીય મેડીકલ લાઇસેન્શીએટ પરિષદના સ્વાગતાધ્યક્ષે તેમના ભાષણમાં કહ્યું છે કે લાખો ગામડાં હાલમાં વેદાં અને મંત્રમંત્રાદીના વજ્રલેપી પાશથી સપડાયેલાં છે. તેમનું આ કથન સત્યથી વેગળું છે. જો તેઓ હિંદના મોટા મોટા વૈદ્ય હકીમોનાં ઔષધાલયોની મુલાકાત લે તો જણાશે કે દર વર્ષે કરોડો માણસો શાસ્ત્રીય આયુર્વેદીય અને યુનાની ઉપચારોથી સારા થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ નામાંકિત ડૉકટરોએ અસાધ્ય ગણેલા દરદીઓ પણ એ પદ્ધતિના ઉપચારોથી રોગમુક્ત બને છે.

ગામડાંની કફોડી સ્થિતિ

ગામડાંની અજ્ઞાન જનતાને જરૂરી તબીબી રાહત આપવા માટે તેમણે સરકારને ઠેરઠેર કલીનીકો સ્થાપવા ભલામણ કરી છે. તેમની આ ભલામણને ટેકો આપતાં પહેલાં હિંદના આરોગ્યને લગતા સને ૧૯૩૫ના સરકારી રીપોર્ટમાં પ્રગટ થયેલા કેટલાક આંકડાઓ આપણે વિચારવા જોઇએ. આ રીપોર્ટ સ્પષ્ટ જણાવે છે કે એ વર્ષમાં હિંદમાં હોસ્પીટલોની સંખ્યા માત્ર ૬૭૦૦ જેટલી હતી. હિંદની વસ્તી જોતાં ૪૦૧૮૫ માણસ દીઠ એક હોસ્પીટલ ઘણી ઓછી કહેવાય. શહેરો કરતાં ગામડાંની સ્થિતિ વધારે કરૂણા ઉપજાવનારી છે, કારણકે ૪૩૧૩ હોસ્પીટલો ગામડાંમાં વસતી ગ્રામ્ય જનતાનું આરોગ્ય જાળવી શકે નહિ. ૧૧૮૭૪ માણસની ગ્રામ્ય વસ્તી દીઠ એક હોસ્પીટલ પૂરતી ન ગણાય. મુંબઇ ઇલાકાના આંકડા તો વધારે નિરાશાજનક છે કારણ કે તેના ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં ૧૦૩૬૭૨ માણસોની વસ્તી દીઠ માત્ર એક હોસ્પીટલ છે. ટુંકમાં મુંબઈ શહેરમાં જો બાર હોસ્પીટલો હોય તો તેની વસ્તીની જે કફોડી સ્થિતિ થાય તેથી પણ વધારે કફોડી સ્થિતિ આ ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં વસતી ગરીબ જનતાની છે.

સેવાનો સાચો સન્માર્ગ

પરીષદના પ્રમુખ ડૉ. જોસેફ એન્જલમીને તેમના ભાષણમાં સઘળા લાઇસેન્શીએટ ડૉકટરોને ગામડાંઓમાં જઇ ગરીબ ગ્રામ્ય જનતાને મદદ અને નિઃસ્વાર્થ સેવાભાવે તબીબી રાહત આપવાને અપીલ કરી છે અને સુધારાની પડદે ઘેર અજ્ઞાન ભેરની ગરીબ જનતાને વેચો પડદો પ્રચાર જ્ઞાન દૂર કરવા તેમને સેવાનો સાચો સન્માર્ગ બતાવ્યો છે.

ા સંબંધી યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની (અમેરિકાની) પબ્લીક હેલ્થ સર્વી-
ના જનરલ ડૉ. હ્યુ. એસ. કમીંગનો અભિપ્રાય જાણવા જેવો છે.
તેમણે એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે, "કોઈ પણ વૈદકીય પદ્ધતિ
અથવા તેને અંગેનો રીતરિવાજ જે હજારો વર્ષોથી ચાલ્યો આવતો
હોય તેનો કંઇક પાયો હોવો જોઇએ. ભલે પછી તેને આધુનિક
વિજ્ઞાનનો ટેકો બહુજ ઓછો હોય. હજારો વર્ષોથી ચીનના લોકો
હૃદયના રોગો માટે રોઢ માછલીના માથાનો ભુકો વાપરતા આવે છે
અને હાલમાં એડ્રેનેલીન જે હૃદયના રોગો માટેનું એક ઉપયોગી ઔષધ
છે, તે આ માછલીના માથામાં રહેલી ગ્રંથીઓમાં માલૂમ પડયું છે!
સૈકાઓ થયાં, જ્યારે જ્યારે સાથે મળીને કરેલા શિકારને વહેંચવાનો
પ્રસંગ આવતો, ત્યારે ગોરા શિકારીઓ જનાવરનું માંસ લઈ જતા
અને તેમના અમેરિકન ઇન્ડિયન સાથીઓ એ જનાવરનું કલેજું
(લીવર) લઇ જતા. કલેજું લઈ જવાની આ ખીના તે લોકોના પછાત-
પણાના અને અજ્ઞાનના પુરાવારૂપે લેખવામાં આવતી; છતાં છેલ્લા
પાંચ વર્ષોમાં કલેજાની પોષકશક્તિ સ્વીકારવામાં આવી છે અને પાંડુ-
રોગીઓને તે આપવામાં આવે છે. આ બધું જોતાં જૂની પદ્ધતિ-
ઓને નકામી ગણીને આપણે તરછોડી શકીએ નહિ; પરંતુ તેને શોધ-
ખોળ માટેના સૌથી યોગ્ય વિષયો ગણી શકાય." × × ×

(જુલાઈ ૧૯૩૬ ના "સર્વોદય" માસિકમાંથી)

११–आयुर्वेदने कोई रोग असाध्य नथी

(લેખકઃ—શ્રી. એસ. કે. ભટ્ટ)

શહેરોમાં વસતા તવંગર અને અંગ્રેજી ભણેલા સુધરેલા લોકોને અંગ્રેજી વૈદક પ્રત્યે ગમે તેટલો પક્ષપાત હોય તો પણ અત્યારના સંજોગોમાં ગામડાંના અને શહેરોના ગરીબ લોકો અંગ્રેજી દવાઓનો લાભ લઈ શકે અને પાસ થયેલા ડૉકટરો તેવો લાભ દરેકને આપી શકે એ સંભવિત લાગતું નથી.

પોતાને સર્વજ્ઞ માનતા સરકારી હોસ્પીટલોના સરજ્યન જનરલો એલોપથીનેજ સર્વશ્રેષ્ઠ માને છે અને બીજી ઔષધ પદ્ધતિની અનુ-ભવ સિદ્ધ આદિતીના અભાવે તેઓ આયુર્વેદ અને યુનાની વૈદકને તુચ્છ માની લે છે.

દેશી દવાઓથી આરામ

ડૉકટરી પદ્ધતિ અમુક વિષયમાં અને શસ્ત્ર-કર્મમાં સર્વોત્તમ

આપી વિકસાવવામાં આવે તો ગરીબ ગ્રામ્ય જનતા પાશ્ચાત્ય ખર્ચાળ પદ્ધતિથી બચી શકે એમ છે.

દયાળુ ઈશ્વરે આપણા દેશમાં જાતજાતની તાજી વનૌષધિની એટલી બધી સ્વાભાવિક ઉત્પત્તિ કરી છે કે આપણને પરદેશી દવાઓ વાપરવાનો પ્રસંગજ આવે નહિ.

આયુર્વેદ અને યુનાની ગ્રંથોમાં સર્વ પ્રકારનાં રોગ, તેમનાં લક્ષણ, નિદાન અને ઉપચારોનું વિસ્તૃત વર્ણન આપેલું છે. પરદેશી પેટન્ટ દવાઓ અને શસ્ત્રક્રિયાઓ કરતાં દેશી દવાઓથી અનેકગણી સફળ રાહત મેળવી શકાય છે. ઘણીવાર ઝોળીમાની દાદીમાની દવાથી અસાધ્ય રોગો મટી જાય છે અને ગામડાંના સાદા ઉપચારથી જીવનભરના મહારોગો નાબૂદ થાય છે. ડૉક્ટરોએ હાથ ધોઈ નાખેલા કેસો પણ આયુર્વેદિક પ્રયોગોથી સફળ થયાના અનેક દાખલાઓ મોજુદ છે. હવે કોણ કહી શકશે કે આયુર્વેદના ઔષધિ પ્રયોગો અને યુનાની નુસખાઓમાં રોગ હરવાનો ચમત્કાર નથી?

(તા. ૨–૧–૩૮ના "મુંબઈ સમાચાર" સાપ્તાહિકમાંથી)

१२–एलोपथी के होमीयोपथी ?

(લેખકઃ–શ્રી. રમણલાલ એન્જીનીઅર)

આજના સંસ્કૃત માનવીના દર્દો વધારવામાં એલોપથીની ઝેરી દવાઓએ જબ્બર ભાગ ભજવ્યો છે, એ નિઃસંશય છે. જગતમાં બીજી એકપણ એવી ચિકિત્સા–પદ્ધતિ નથી કે જેણે પોતાના ઔષધકોષમાં આટલા વિષો એકઠા કર્યાં હોય.

અનેક ચિંતકોએ એ વસ્તુ વારંવાર કહી છે કે, એલોપથી રોગો મટાડવા કે ઘટાડવાને બદલે વધારતી ચાલી છે. કેન્સર જે બિહામણી ઝડપથી વધી રહ્યું છે, એને માટે એલોપથીની ઝેરી દવાઓ, જીવલેણ રસીઓ, અને ફરજીઆત વેક્સીનેશનજ જવાબદાર છે.

આ પરિસ્થિતિના ઉકેલ માટે અનેક રસ્તાઓ રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. કોઈ હોમીયોપથીની હિમાયત કરે છે, કેટલાક આયુર્વેદના પુનરુદ્ધાર માટે આગ્રહ રાખે છે અને કેટલાક નિસર્ગોપચાર તેમજ શરીરવિકાસ તરફ ઢળે છે..

તા. ૨ જી એપ્રીલે વડી ધારાસભામાં એક મહત્ત્વનો ઠરાવ પસાર થયો છે. મિ. ગીયાસુદ્દીનનો સરકારી દવાખાનાઓમાં હોમીયોપેથી... ... ૬૪ વિરુદ્ધ ૩૬ મતે પસાર થયો છે. અ...

ચોમાસાની ઋતુમાં ગામડાંમાં મેલેરીઆ ઘેર ઘેર ફાટી નીકળે છે. આ વર્ષે ગુજરાતનાં ઘણાં ગામડાંમાં મેલેરીઆની માંદગીએ હજારો માણસોનો ભોગ લીધો છે. ક્ષયનો ફેલાવો પણ ગામડાંમાં દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. બાળમરણ અને સુવાવડથી નીપજતાં મરણની સંખ્યા પણ ઉત્તરોત્તર વધતી જાય છે. પ્રમુખ સાહેબની સલાહ માન્ય કરીને લાઇસેન્શીએટ ડૉક્ટરો નિસ્વાર્થ સેવા બજાવવા જાય એવો સંભવ જણાતો નથી કારણકે ત્યાં તેમને શહેરો જેટલી કમાણી કરવાનાં ક્ષેત્ર મળે એમ નથી. આથી યોગ્ય તબીબી સારવાર ન મળવાના કારણે પારાવાર દુઃખ સહન કરી વગર વાંકે મરતી ગામડાંની અજ્ઞાન અને સાધનવિહિન જનતાને જરૂરી તબીબી રાહત મળી શકે એમ નથી.

મુંબઇ સરકારના આરોગ્ય ખાતાના મહાસભાવાદી પ્રધાને ગામડાંમાં વસવાટ કરી ગ્રામ્ય જનતાને નિસ્વાર્થ અને શુદ્ધ સેવા ભાવે તબીબી રાહત આપવા ઇચ્છા રાખતા અનુભવી ડૉક્ટરોને અખતરા તરીકે જરૂરી સબસીડી યા આર્થિક મદદ આપવાની પોતાની ઇચ્છા વ્યક્ત કરી છે પરંતુ તેથી ગ્રામ્ય જનતાને તબીબી રાહત આપવાના પ્રશ્નનો સંતોષકારક ઉકેલ થઈ શકતો નથી. જો સરકાર અને સ્થાનિક સંસ્થાઓ સાથે મળીને એક બીજાના સહકારથી ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં જરૂરી હૉસ્પીટલો અને દેશી દવાખાનાં ખોલે અને દાનવીર શહેરીઓ પાસેથી નાણાંની મદદ મેળવે તોજ ગ્રામ્ય જનતાને થોડી ઘણી તબીબી રાહત આપી શકાય એમ છે.

તબીબી સંસ્થાઓની અછત

કમભાગ્યે હિંદમાં તબીબી શિક્ષણ આપતી સંસ્થાઓની પણ ઘણીજ ખોટ છે. પાંત્રીસ કરોડની વસ્તીવાળા દેશ માટે ૧૦ તબીબી કૉલેજો અને ૨૮ સ્કૂલો ઘણીજ ઓછી કહેવાય. આખા મુંબઈ ઈલાકામાં માત્ર બે તબીબી કૉલેજો અને ૫ સ્કૂલો છે. ગ્રામ્ય જનતાની અસાધારણ જરૂરીઆતને પહોંચી વળવા આટલી સંસ્થાઓ પૂરતી નથી. સરકારે વહેલામાં વહેલી તકે નવી તબીબી કૉલેજો ખોલવી જોઇએ અને લાઇસેન્શીએટ ડૉક્ટરોને બે વર્ષ શિક્ષણ લીધા પછી એમ. બી. બી. એસ. ની પરીક્ષામાં બેસવાની છૂટ આપવી જોઇએ. એટલુંજ નહિ પણ તેણે સખ્ત કાયદો કરીને ઊંટ-વૈદો અને બનાવટી ડૉક્ટરોને પ્રેક્ટીસ કરતા બંધ પાડવા જોઇએ અને આયુર્વેદ તેમજ યુનાની વૈદકના શિક્ષણને ઉત્તેજન આપી તાલીમબદ્ધ અનુભવી વૈદ-હકીમોને ગ્રામ્ય જનતાની સેવા કરવાની તક આપવી જોઇએ.

દેશી વૈદોનો ચમત્કાર

હજી પાશ્ચાત્ય વૈદકીય વિદ્યાએ એક વેળા આગળ વધેલા આયુર્વેદશાસ્ત્રને પછાડી નાખ્યું છે પરંતુ એ શાસ્ત્રને જો પુનર્જીવન

१३–विजली से चमत्कारिक इलाज

મઈ કે વિશાલ ભારત મેં “ ડાક્ટર નેહરુ ઔર ઉનકા ચમ-
ત્કારિક ઇલેક્ટ્રોકલ્ચર ” નામ કા લેખ શ્રીહરિહરપ્રસાદ મિશ્ર એમ.
એ. એલ–એલ. બી. કા લિખા નિકલા હૈ. યોં તો થોડા બહુત
બિજલી સે રોગિયોં કો લાભ પહુંચાયા જાતા રહા હૈ, પરંતુ
ડાક્ટર શ્રીધર નેહરુ ને જો ઇન્ડિયન સિવિલ સર્વિસ કે એક પ્રમુખ
સદસ્ય ઔર અચ્છે વૈજ્ઞાનિક ભી હૈં, બિજલી કે પ્રયોગોં કો બહુત
વ્યાપક રૂપ દિયા હૈ, જિસસે આપ પ્રાણીમાત્ર કો લાભ પહુંચાતે
હૈં. મૈનપુરી મેં આપકી અધ્યક્ષતા મેં ‘ ઇલેક્ટ્રોકલ્ચર એન્ડ ફ્રુટ
ગ્રોઅર્સ અસોસિએશન’ સ્થાપિત હુઆ હૈ. ઇસકે મંત્રી સે પત્ર-
વ્યવહાર કરને સે પૂરા વિવરણ ઔર સાહિત્ય મિલ સકતા હૈ.
અપને પાઠકોં કે લાભાર્થ મૈં ઉક્ત લેખ કા આવશ્યક અંશ ઉદ્-
ધૃત કરતા હૂં.

—રા. ગો.

ડાક્ટર નેહરુ ને બડી ખોજ–બીન કે બાદ કુદરતી બિજલી
કા પ્રયોગ નિકાલા હૈ. જિસે અંગ્રેજી મેં ઇલેક્ટ્રોકલ્ચર કહતે હૈં.
ઇસકા સિદ્ધાંત વૃક્ષ, પશુ, ઔર મનુષ્ય પર એક સા હી લાગૂ
હોતા હૈ. યહ તો સભી જાનતે હૈં કિ જિસ તરહ હમારે શરીર મેં
હજારોં છિદ્ર હૈં, ઇસી તરહ વૃક્ષ મેં ભી હોતે હૈં, ઔર જિસ તરહ
હમારે શરીર કા ખૂન રગોં દ્વારા હરએક હિસ્સે કે છિદ્રોં તક પહુંચ
કર ઉનમેં હરકત પૈદા કરતા હૈ, ઇસી તરહ પેડોં મેં ભી હોતા હૈ,
પેડ મેં જો પાની ઔર ગૈસ પહુંચતી હૈ વહ ઉસકે પ્રત્યેક ભાગ
મેં ઐસે છોટે છિદ્રોં તક લે જાયી જાતી હૈ, જિસસે ઉનમેં હરકત
પૈદા હોતી હૈ. ઉનકી હરકત સે વૃક્ષોં કે શરીર મેં બિજલી કા
સંચાર હોતા હૈ. અગર ઇન હરકત કરતે હુએ છિદ્રોં પર બાહરી
બિજલી કા અસર ભી ડાલેં, તો નતીજા યહ હોગા કિ શરીર કે
અંદર કી બિજલી કી તાકત ઔર બઢેગી ઔર શરીર અધિક
બલિષ્ટ હો જાયગા—

વનસ્પતિ

વનસ્પતિ કી ઉન્નતિ કે લિએ ડાક્ટર નેહરુ તીન તરીકે બતલાતે
હૈ–(૧) બીજ મેં બિજલી લગાના, (૨) પૌધે યા ક્યારી મેં જાલી
લગાના, (૩) બિજલી કા પાની દેના, જિસે અમરકર ડાક્ટર કે
નામ પર ‘ અમરોગ્રાવજેશન ’ ભી કહતે હૈં. માન લીજિએ કિ આપકો
એક પૌધે કા બીજ બોના હૈ, તો પહલે બીજ કો કિસી ધાતુ કી
તશ્તરી પર રખ કર અગર આપકે પાસ મોટર હૈ, તો ડાયનમો સે

આને એક પ્રગતિશીલ પગલું માનીએ છીએ અને એટલા માટે તેને આવકારીએ છીએ.

હોમીયોપથીની દવાઓ એલોપથીની દવાઓને મુકાબલે બહુજ ઓછી નુકસાનકારક છે. હોમીયોપથીનું મરણ પ્રમાણ પણ એલોપથીથી ઓછું છે.

આ એકજ ઠરાવનો જો બરાબર અમલ થાય તો લાખ્ખો જિંદગીઓ બચી જાય.

નેચરોપથીની નજરે જોતાં, હોમીયોપથી એ એલોપથી કરતાં બહુ નાનું અનિષ્ટ છે.

આપણે એવી આશા રાખીશું કે પ્રજાના પ્રતિનિધિઓનો પ્રગતિશીલ વિચારપ્રવાહ હોમીયોપથીથીજ અટકી નહી જાય, પણ એ નેચરોપથી અને શરીરવિકાસ સુધી પહોંચશે.

આજે હિન્દભરમાં હોમીયોપથીનું સન્માન વધતું ચાલ્યું છે. ત્રાવણકોર અને વડોદરાના પ્રગતિશીલ દેશી રાજ્યોએ એને અપનાવી છે. મદ્રાસ સરકારે ગામડાંનાં દવાખાનાઓમાં હોમીયોપથી રાખવાનો હુકમ બહાર પાડ્યો છે. કલકત્તાની કોરપોરેશન દર સાલ એની પાછળ પૂરતાં નાણાં ખર્ચે છે. વડી ધારાસભાના ઠરાવથી હોમીયોપથીને સર્વવ્યાપી થવા માટે એક મોટી તક મળી છે.

હવે પ્રજાનું લક્ષ્ય નિસર્ગોપચાર અને શરીરવિકાસ તરફ દોરવાની વધારે જરૂર છે. હજી અનેક જુલમી લખીખી કાયદાઓ નાબૂદ કરવાના બાકી છે. ગોઝારું 'વેક્સીનેશન' કોઈ પણ ભોગે નાબૂદ થવુંજ જોઇએ. બીજી અનેક રોગવર્ધક રસીઓ સામે જેહાદ જગાવ્યા વિના છુટકો નથી. આજે દુનિયાના દેશે દેશમાં 'વેક્સીનેશન' ફરજીઆત નાબૂદ કરવા માટે પ્રચંડ ચળવળો ચાલી રહી છે અને એના શુભ પરિણામો બધા જોઈ શકે એવાં છે.

આ દેશમાં મદ્રાસ અને આંધ્ર એ પ્રવૃત્તિમાં મોખરે છે. કમનસીબે ગુજરાત આ બાબતમાં સૌની પાછળ છે. અમદાવાદની રાષ્ટ્રીય મ્યુનિસિપાલિટીએ પણ આ પ્રશ્નને ઉવેખ્યો છે, એ ખરેખર શોચનીય છે.

પૂરતા પ્રચારકાર્યથી, લોકમત જાગ્રત કરીને જ્યાં જ્યાં પ્રજાના પ્રતિનિધિઓ હોય, ત્યાં ત્યાં આ પ્રશ્નનો પડઘો પાડીને 'વેક્સીનેશન' નાબૂદ કરવું જોઇએ. જો પ્રજામત જાગ્રત થાય તો ફરજીઆત 'વેક્સીનેશન' બહુજ સહેલાઇથી નાબૂદ થઇ શકે.

("ધન્વન્તરિ અને દિવ્યજીવન" માસિકના એક અંકમાંથી.)

વૈદક સંબંધી વિચારો—ભાગ ૨ જો

કે જ્યાદા તાદાદ મેં ગિરે. કારણ યહ થા કિ બિજલી કે પાની સિંચે હુએ પેડોં કે ફલ હવા કે બરદાસ્ત કરને કા જ્યાદા માદ્દા ખતે થે. બિજલી કા પાની દેને સે પત્તોં કા રંગ ગહરા હો જાતા , પત્તે જ્યાદા બડે હોતે હૈ ઔર આમ તૌર પર પેડ જલ્દી બઢતા ઔર મજબૂત હો જાતા હૈ.

પશુ

પશુઓંકો જ્યાદા બલિષ્ઠ બનાનેકે લિયે ડાક્ટર નેહરુકી તીન તરકીબેં મુખ્ય હૈં. પહલી યહ કિ ઉનકા ચારા સુબહ કો નિકલી હુઇ સૂર્ય-રશ્મિયોંકે સામને રખા જાય, જિસસે હાનિકારક કીટાણું નષ્ટ હો જાયં ઔર ઉનમેં કિરણોં કે સમાવેશસે બલકારક ગુણ પૈદા હો જાયં. દૂસરી, ઉનકો બિજલી કા પાની પિલાયા જાય. તીસરી ઉનકે ગલેમેં બિજલી કે તારસે કભી કભી સ્પાર્કિંગ કિયા જાય. બિજલીકા પાની સાનીમેં મિલાનેસે ઉસકો પાચક બના દેતા હૈ. ઉસસે નહલાનેસે જાનવર સ્વસ્થ રહતે હૈં. ગલે પર મૈગનેટકા તાર લગા કર હૈંડિલ ચલાનેસે બિજલીકી જો ચિનગારિયાં પશુકે શરીરમેં પ્રવેશ કરતી હૈં, ઉનસે ઉસકે સારે શરીરમેં સ્ફૂર્તિ સી આ જાતી હૈ. જાનવરોંકે ઘાવોં પર બિજલીકા પાની ડાલનેસે ઘાવ જલ્દી ભર જાતા હૈ. લેકિન સ્પાર્કિંગ જરૂર કરના ચાહિએ. ગલે પર જો ગિલ્ટી 'થાઇરોઇડ ગ્લેન્ડ્ઝ' હોતી હૈ, ઉસકા શરીર કે બાકી અવયવોંસે સીધા સમ્બન્ધ હોતા હૈ. ઇસી લિએ ગલે પર સ્પાર્કિંગ કિયા જાતા હૈ. ઇસકા પાચન-શક્તિ પર બડા અસર પડતા હૈ.

મનુષ્યોં પર

ભોજન સામગ્રીકો પ્રાતઃ સૂર્યકી રશ્મિયોંકે સામને રખને, બિજલીકા પાની પીને તથા ગલે પર સ્પાર્કિંગ કરનેકે અલાવા સબસે જ્યાદા ફાયદા નીંદ ન આનેવાલોંકો ડાક્ટર નેહરુકી એક સાધારણ સી તરકીબસે હુઆ હૈ. વહ હૈ ચારપાઇકે પાવોં કે નીચે મોટરકે ટાયરકે ટુકડે રખના. કિસી પુરાને ટાયરમેંસે ચારપાઇકે પાયેકી ચૌડાઇકે અનુસાર ૪ ટુકડે કાટ લીજિએ ઔર એક-એક ટુકડા ચારપાઇકે હરએક પાયેકે નીચે રખ દીજિએ, ઇસસે રાતમેં બહુત ગહરી નીંદ આતી હૈ ઔર તન્દુરસ્તી પર ભી ઇસકા અચ્છા અસર પડતા હૈ. જિન લોગોંકો નીંદકી પુરાની શિકાયત હો, ઉન્હેં ડાક્ટર નેહરુ એક માલા પહનનેકો દેતે હૈં જિસસે નીંદ ખૂબ આતી હૈ, લેકિન હર એક કેસમેં પહલે ઉનકી રાય લે લેના જરૂરી હૈ. ઉનકે પાસ અનેક દેશોંસે ચિઠ્ઠિયાં આતી હૈં. ઉનકા ઉત્તર જલ્દ-સે-જલ્દ દિયા જાતા હૈ. ડાક્ટર નેહરુકી અધ્યક્ષતા મેં મૈનપુરીમેં 'ઇલેક્ટ્રોકલ્ચર ઔર રૂ[illegible] ઇલેક્ટ્રિફિકેશન' કાયમ હુઆ હૈ, જિસકે મેમ્બર કઇ દેશોંકે

ઉસે સંબન્ધિત કરકે ૨૦૦૦ વોલ્ટ સે એક મિનિટ તક સ્પાર્ક કીજિયે ઔર ફિર હાથ મેં રબર કા દસ્તાના પહન કર બિના હાથ સે છુએ છુએ ઉસેં બો દીજિયે. ગાંવવાલોં કે લિએ જહાં ન મોટર હૈ ઔર ન બિજલી, સબસે સહલ તરીકા યહ હૈ કિ સબ લોગ મિલકર કિસી કબાડી કે યહાં સે કિસી પુરાની મોટર કા મૈગનેટ ખરીદ કર લેં. યહ અક્સર ૧૨ આનેસે લેકર ૧૦) તક અચ્છા મિલ જાતા હૈ. એક મૈગનેટ એક છોટે ગાંવ કે લિએ કાફી હૈ. ઉસમેં બઠ્ઠ સે, ચલાને કે લિએ એક દસ્તા લગવા લેના ચાહિએ. મૈગનેટ કા એક તાર ધાતુ કી તશ્તરી મેં જિસમેં બીજ રખા હો, સમ્બન્ધિત કરકે મૈગનેટ કો તીન ચાર મિનિટ ચલાને સે બીજમેં બિજલી આ જાયગી. એક દૂસરા તરીકા યહ ભી હૈ; કિ એક મિટ્ટી કે ઘડે મેં પાની ભર કર બીજ ઉસમેં ડાલ દીજિયે ઔર મૈગનેટ કા એક તાર ઘડે કે અન્દર પાની મેં ડાલ કર તીન–ચાર મિનિટ ચલાઇયે. ફિર બીજ કો ઉસી મેં પડે રખને કે બાદ નિકાલ કર બિના હાથ સે છુએ બો દીજિયે.

પૌધોં કે લિએ જાલી કા પ્રયોગ બહુત લાભદાયક સાબિત હુઆ હૈ. જાલી પીતલ કી નહીં, બલ્કિ લોહે કી મામૂલી પાંચ યા ૭ આને ગજવાલી ઇસ્તેમાલ કી જાતી હૈ જિસકા જાલ કરીબ એક ઇંચ ચૌડા હોતા હૈ. પૌધે કી જડ ઔર તને કી મોટાઇ કે હિસાબ સે ૧૦ ઇંચ લંબે ઔર ૬ ઇંચ ચૌડે ટુકડે કર લીજિએ ઔર સિર્ફ એક ટુકડા પૌધે કી જડ પર ચારોં ઓર સે ચિપટા કર ઇસ તરહ સે લગાઇયે કિ કરીબ દો ઇંચ જાલી મિટ્ટી સે ઉપર રહે ઔર બાકી હિસ્સા જડ કે સાથ લગા રહે. અગર કિસી શાખા પર આપકો જ્યાદા ફલ યા ફૂલ લગાના હૈ, તો ઉસ પર જાલી કી એક જૈકેટ–સી પહના દીજિએ. બસ, ઉસ પર બહુત સે ફલ્લે નિકલ આવેંગે. અગર બીજ ક્યારી મેં બોના હૈ, તો પહલે ૬ ઇંચ મિટ્ટી ખોદ કર બારીક કર લીજિએ ફિર જાલી ઇસ તરહ સે બિછાઇયે કિ ઉસકે ચારોં ઓર કિનારે કા હિસ્સા મિટ્ટી સે ઉપર રહે. ઉસ પર દો તીન ઇંચ ગહરી મિટ્ટી ફૈલા દીજિએ. બિજલી કા પાની ડાક્ટર નેહરુ કા રામબાણ હૈ. જૈસે ઉપર બતાયા જા ચુકા હૈ થોડી હી દેર મેં આપ મૈગનેટ દ્વારા બહુત–સા પાની બના સકતે હૈં. વહ પાની પૌધોં મેં દેના ચાહિએ. દેખા ગયા હૈ કિ બિજલી કા પાની સાધારણ પાની સે ૫૦ ગુના અધિક લાભદાયક હોતા હૈ. એક લોટા બિજલી કા પાની મામૂલી પાની સે ૫૦ ગુના અસર રખતા હૈ. જિન જગહોં મેં પાની કી કમી હૈ, વહાં બિજલી કા થોડા પાની ઉસકે અભાવ કી પૂર્તિ કર સકતા હૈ. આંપી આને પર તજરુબા કરકે દેખા ગયા હૈ કિ જિન પેડોં મેં બિજલી કા પાની દિયા ગયા થા, ઉનકે ફલ બહુત કમ તાદાદ મેં ગિરે. ઔર જિનનેં સાધારણ પાની દિયા ગયા થા,

…ડે-બડે પ્લાસ્ટર લગાયે જા ચુકે થે ઔર બહુતેરી દવાઈયાં હો ચુકી
…, લેકિન કિસીસે કુછ ફાયદા નહિ હુઆ. હાથી કી વહ આંખ બંદ
…ી રહતી થી. ડાક્ટર નેહરુ ને પહલે કપડે કો બિજલી કે પાનીમેં
ભિગોકર ઉસકી આંખ ધુલવાઇ, ફિર ધાર બાંધકર ઉસ પર વહી
પાની ડાલા ગયા. ઇસસે હાથીકો બહુત આરામ મિલા ઔર થોડી
દેર મેં ઉસને આંખ ખોલ દી, લેકિન આંખકા ધોના ઇસી તરહસે
જારી રખા ગયા. ઉસકી આંખમેં જાલાસા પડ ગયાં થા, જો બિજ-
લીકે પાની સે કટ ગયા ઔર વહ ભલા ચંગા હો ગયા. એક દૂસરે
હાથીકે સિર પર એક બહુત બડા આબલા પડ ગયા થા, જિસકા કાર-
ણ મહાવત દિમાગ કી ખુશ્કી બતલાતા થા. ઉસ પર ભી બહુત સી
દવાઈયાં લગાઈ જા ચુકી થી. આખિરકાર ઉસ આબલે પર બિજલી
કે તારસે સ્પાર્કિંગ કિયા ગયા ઔર વહ બહુત જલદી ફૂટકર અચ્છા
હો ગયા. ઘોડા, બકરી, ગાય, બૈલ, ઉંટ આદિ જાનવરોં પર ઉનકી
તરહ તરહ કી બિમારિયો મેં બિજલી કે તરીકે ઇસ્તેમાલ કિયે ગયે
ઔર ઉનસે બહુત જલ્દ ફાયદા હુઆ. એક ખાસ બાત ઔર હૈ
દૂધ દેનેવાલે જાનવરોં કો બિજલી કા પાની પિલાને સે દેખા ગ…
હૈ કિ ઉનકા દૂધ સવાયા હો જાતા હૈ. કલકતે મેં ઉસ દૂધકા બ…
હુઆ ઘી 'બિજલી માર્કા ઘી' કે નામ સે બિકતા હૈ ઔર ઉ…
દામ ભી અચ્છે મિલતે હૈં.

કરીબ ૧૨,૦૦૦ આદમિયોં પર તરહ-તરહકી બિમારિયોંમેં
યહ તરકીબેં આજમાઈ જા ચુકી હૈં. રેડિયમકે મુકાબલેમેં ભી
કુદરતી બિજલી જ્યાદા ફાયદેમન્દ સાબિત હુઈ હૈ. અભી હાલકી
બાત હૈ કિ જિલા ફરુખાબાદકી એક ઠકુરાની જિસકી ઉમરે ૩૫
વર્ષકી થી, અપને એક બચ્ચેકી મોતકે બાદસે પાગલ હો ગઇ થી.
વહ ન ખાતી થી ઔર ન પીતી થી—સિવા ચીખને-ચિલ્લાનેકે ઉસે
દૂસરા કામ ન થા. વહ ડાક્ટર નેહરુકે પાસ લાઇ ગઈ ઔર ઉસકા
ઇલાજ શુરૂ કિયા ગયા. ઉસકી ચારપાઇકે પાંવોંકે નીચે રબરકે ટુકડે
રખે ગયે, સૂર્યકી કિરણોંકે સામને રખી હુઇ ભોજન-સામગ્રીસે
બના હુઆ ભોજન ખિલાયા ગયા, બિજલી કા હી પાની પીને વ
નહાનેકો દિયા ગયા ઔર ઉસકી થાયરાયડ ગ્લાંડ્સ પર સ્પાર્કિંગ
કિયા ગયા. ૨૨ ઘન્ટે કે અંદર ઉસકા ચિલ્લાના બંદ હો ગયા, ઉસે
નીંદ આ ગઈ ઔર વહ તબીયતસે ખાનેપીને લગી. કુછ દિન બાદ
વહ બિલકુલ ભલી-ચંગી હો ગઇ.

એક દૂસરા કેસ લીજિયે. એક મહાજન જંડીકી વજહસે સખ…
કુછ દિનોંમેં ભી બૈઠા ઔર પાગલ હો ગયા. વહ બહુત ચિલ્લાતા થા.
જબ વહ પકડ કર ડાક્ટર નેહરુકે પાસ લાયા ગયા, તો ઉન્હોંને ઉસકી…

કૈસે હુએ હૈં ઔર વે અપને અપને તજરુબે બરાબર ભેજતે હૈં, જો કિતાબોંકી શકલમેં છાપે જાતે હૈં. અભી તક કરીબ ૨૦૦ ઐસી કિતાબેં છપ ચુકી હૈં. મેમ્બરોંકો યહ કિતાબેં મુફ્ત મિલતી હૈં ઔર અપને અપને બાગકે બારેમેં ઔર બિજલીકે ઇલાજકે બારેમેં સલાહ મુફ્ત મિલતી હૈ. જિલે કે બાહરવાલોં સે સિર્ફ ૨૫) લાઇફ મેમ્બર યાની આજીવન સદસ્ય બનનેકે લિયે જાતે હૈં. ઇલેક્ટ્રોકલચરકે તજરુબે બડે મનોરંજક હૈં. સબસે જ્યાદા અચમ્બેકી બાત યહ હૈ કિ ઊસરમેં ભી ઉપર લિખે હુએ તરીકોંસે બાગ લગાયા જા સકતા હૈ. મૈનપુરીકે જિલેમેં નગલાહારમેં ચૌધરી સીયારામને ઉનકા ઇસ્તેમાલ કિયા ઔર આજ કરીબ-કરીબ સભી તરહકે ફલદાર દરખ્ત વહાં હરે-ભરે નજર આતે હૈં, જો ઉસરમેં ખ્વાબમેં ભી નહીં દિખલાઇ પડતે. પપીતા, શહતૂત, આમ, સન્તરા, લુકાટ, ફાલસા, રબર, કહવા આદિ તરહ-તરહકે દરખ્તોં પર તજરુબે કામયાબીકે સાથ બહુતસે મુલ્કોંમેં કિયે જા ચુકે હૈં. અભી હાલમેં મિસ્ટર જોજ અન્તોનિયા સાલવેરિયાને સેંટ્રલ અમેરિકાસે લિખા હૈ કિ ડાક્ટર નેહરુકે તરીકોંકા કુછ હી દિનોં ઇસ્તેમાલ કરનેકે બાદ કહવેકે વે પૌધે, જો બહુત કમજોર નજર આતે થે, એકદમ બદલસે ગયે ઉનમેં નયે-નયે કલ્ લગે ઔર વે ઇતની જલ્દી બઢને લગે કિ આપ યકીન ફર ઉન્હોંને નારંગિયોં પર તજરુબા કિયા. ઉનમેં બહુત આ ગયે. હાલાંકિ વે પૌધે અપની પૂરી ઉંચાઇકો ભી પા મિસ્ટર જોજ અબ અપને કહવાકે બડે ખેતોં કરના ચાહતે હૈં, ક્યોંકિ ઉનકા બિચાર હૈ કિ યે દે ઔર ઇનકે ઇસ્તેમાલસે બહુત સા રુપયા બચતા તક તરહ-તરહકી ખાદ પર ખર્ચ કિયા કરતે થે.

મુર્ગિયોંકી બિમારિયોં પર બિજલી કે પાનીકા અસર હોતા હૈ, યહ અમેરિકા કે 'રીડર્સ એક્સપેરન્ટ' ના રકી એક રિપોર્ટ સે અચ્છી તરહ સે જાહિર હોતા હૈ. વ જાન પર્લ રાંચમેં ડાક્ટર નેહરુને ઇલાજ બહુત દિનોંસે બિમાર થી. ઉન્હોંને એક ા પા ઉસકે ગલેમેં ડાલ દિયા. વહ બગૈર કિસી પા ગઇ, ક્યોંકિ માલૂમ હોતા થા કિ વહ ઉસે બાદ મિસેજ પર્લને દેખા કિ મુર્ગીકી ચોટીક દમ લાલ રંગકા હો ગયા, ઔર વહ અન્ય મુ ચુગને લગી. ઉસકે પહચાનના ભી મુશ્કેલ હો ગયા

હાથી-જૈસે ડીલડૌલકે જાનવર પર ભી તજરુબે એક રાજા કે હાથીકી આંખ બિલકુલ બેકાર હો ગઇ

१५–रोग और उसकी प्राकृतिक चिकित्सा

(લેખકઃ–શ્રીયુત કેદારનાથ ગુપ્ત, એમ. એ. સી. ટી.)

ઇશ્વિર ને હમારે ઇસ દેહરૂપી મશીન કો અત્યંત પૂર્ણ બનાયા હૈ. ઇસકા કામ યદિ સુચારૂ રૂપ સે ચલતા જાય તો યહ જલદી બિગડ નહીં સકતી. આહાર ઔર વિહાર મેં જબ ત્રુટિ પડને લગતી હૈ તો ઇસ મશીન કે બિગડને કા પ્રારમ્ભ હોને લગતા હૈ. મિથ્યા આહાર ઔર વિહાર સે શરીર કે ભીતર એક પ્રકાર કા મલ સંચિત હોતા રહતા હૈ જો શરીર કે કાર્ય મેં રુકાવટ ડાલતા હૈ જિસસે રોગ ઉત્પન્ન હોતા હૈ. ઇસ રૂકાવટ ડાલને વાલે મલ કા નામ “ વિજાતીય દ્રવ્ય ” હૈ.

કહને કા તાત્પર્ય યહ હૈ કિ શરીર મેં વિજાતીય દ્રવ્ય કે ઉપસ્થિત રહને હી કા નામ રોગ હૈ. દો દરવાજે એસે હૈં જિનકે દ્વારા વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર કે અંદર પહુંચતા હૈ, નાક કે દ્વારા ફેફડેાં મેં ઔર મુંહ કે દ્વારા મેદે મેં. ઇન દોનોં દરવાજોં મેં સંતરી પહરા દેને કે લિએ ખડે હોતે હૈં. યે દોનોં સંતરી નાક ઔર જિહ્વા હૈં.

હમારે યે દોનોં સંતરી અબ કિસી કામ કે નહીં રહ ગયે. નાક બિના રોક–ટોક હર પ્રકાર કી વાયુ ફેફડોં મેં જાને કી આજ્ઞા દે દેતી હૈ. જિહ્વા હર પ્રકાર કા ભોજન મેદે મેં પહુંચા દેતી હૈ. એક મનુષ્ય તમ્બાકૂ કે ધુએં કો સુડકતા ચલા જાતા હૈ ઔર ઉસે કુછ ભી પરેશાની નહીં હોતી. જિહ્વા કડુઆ, ખટ્ટા સબ પ્રકાર કા ભોજન પેટ મેં ડાલતી ચલી જાતી હૈ ઔર હમ ઉસકી પરવા નહીં કરતે.

ઉપર્યુક્ત સંતરિયોં કી અસાવધાની સે ઔર વિશેષ કર જિહ્વા કી અસાવધાની સે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર કે અંદર પહલે પેડૂ મેં જમા હોતા જાતા હૈ જિસસે કબ્જ઼ ઉત્પન્ન હોતા હૈ. પેડૂ સે વહ ઉપર ઔર નીચે શરીર કે સબ અંગો મેં પ્રવેશ કરતા ઔર જહાં ઉસે સ્થાન મિલતા હૈ, વહીં એકત્ર હો જાતા હૈ. ગાંઠોં મેં, ફેફડોં મેં, મલ નિકાલનેવાલી ઇન્દ્રિયોં મેં ઔર ગરદન મેં વિજાતીય દ્રવ્ય ખાસ તોર પર અપના ઘર બનાતા હૈ.

કિતને શોક કી બાત હૈ કિ ઇસ વિજાતીય દ્રવ્ય સે ભરે હુએ શરીર કો લોગ નીરોગ સમઝતે હૈં. જો મનુષ્ય દેખને મેં ખૂબ મોટા તાજા હોતા હૈ, જિસકી ગરદન મોટી હોતી હૈ, જિસકે તોંદ નિકલી હોતી હૈ, લોગ ઉસી કો સ્વસ્થ સમઝતે હૈં. યદિ એસે મનુષ્ય સે કહિએ કિ જનાબ આપ બડે તંદુરસ્ત હૈં, તો રહ ફૂલા નહીં સમાતા. મારે ખુશી કે વહ ફિઠલને લગતા હૈ. તંદુરસ્તી કે વાસ્તવિક અર્થ કો

ગર્દન પર પીછેકી તરફ સ્પાર્કિંગ કિયા. ફૌરન હી ઉસકા ચિલ્લાના બંદ હો ગયા ઔર કુછ દિન બાદ વહ બિલકુલ અચ્છા હો ગયા.

લખનઉકે શીશમહલકે નવાબ સાદિક અલી ખાંકો નીંદ ન આનેકી શિકાયત થી. બિજલીકે પાની પીને, રબરકે ટુકડે ચારપાઇકે પાયોંકે નીચે રખને ઔર એક ખાસ તરહકી માલા પહનનેસે ઉનકી યહ શિકાયત દૂર હો ગઇ.

હરએક મર્જકે લિયે ઇતના સસ્તા નુસ્ખા મિલના મુશ્કિલ હૈ. આશા હૈ કિ પાઠક લાભ ઉઠાવેંગે. (વિજ્ઞાન)

(ઑગસ્ટ ૧૯૩૭ના " આરોગ્ય-દર્પણ " માસિકમાંથી)

૧૪–तमारा कामनुं

(લેખકઃ–ડૉ. ચંદ્રદત્ત જાની–કટારી.)

તંદુરસ્તી એક સરસ સ્વચ્છતા છે. શ્વાસોશ્વાસને સારૂ શુદ્ધ હવા, ભોજન માટે ચોખ્ખો ખોરાક અને પીવાને માટે નિર્મળ પાણી. કેમકે સર્વ રોગનું મૂળ કારણ કચરો છે. —ડૉ. પ્લેફેર

આપણે પરમાત્માથી ડરીને આપણી પવિત્રતાને પરાકાષ્ટાએ પહોંચાડવાને માટે આપણા શરીર તથા આત્મા એ ઉભયમાંથી તમામ મળ કાઢી આપણી જાતને સુઘડ રાખવી જોઇએ.—ધિ–ધ બાઇબલ

જે કોઇ પ્રભુના મંદિરને અપવિત્ર કરશે તેનો પ્રભુ નાશ કરશે, કારણકે પ્રભુનું મંદિર પવિત્ર છે–જે મંદિર તમો છો.—સંત–પૉલ

માત્ર બાળકોજ નહિ પણ જુવાનો અને બુઢ્ઢાઓએ પણ વ્યાયામ કરવો જોઇએ. વ્યાયામ એ ધાર્મિક કર્તવ્ય છે. —જ–ભ

પવિત્રતા એ તંદુરસ્તીનું માત્ર બીજુંજ નામ છે અને શુદ્ધ, સશક્ત શરીર તમામ વ્યાધિકર અસરોને અટકાવી શકે છે.

—ડૉ. નિકોલસ. એમ. ડી

માણસના માટે પવિત્રતા એ જીંદગીથી બીજેજ અનુક્રમે મોટામાં મોટું બલું છે. —જ. ભગવાન

જ્યારે તમને નિરાશા ઉત્પન્ન થાય કે દુષ્ટ વિચાર આવે–અકળાઈ થાય કે એવા હલકા વિચારો આવે ત્યારે વિચાર કરજો કેઃ—

'તંદુરસ્ત મન તંદુરસ્ત શરીરમાં હોય તો આવા વિચારો આવવા ન જોઇએ. યાદ રાખજો કે જરૂર તમારી હોજરી બગડી છે. એ હું અનુભવસિદ્ધ કહી શકું છું.' —સ્વામી રામતીર્થ

બ્રહ્મચર્ય એજ જીવન ને વીર્યહાનિ એજ મૃત્યુ.–શિવ સંહિતા

(" વ્યાયામ " માસિકના એક અંકમાંથી)

એસે લેાગેાં કેા સ્વાસ્થ કા સુખ નહીં મિલતા. મંદાગ્નિ ઉનકા ગલા પકડે પકડતાં હૈ. બાર બાર ઉનકેા વૈદ્યોં સે ચૂરન કી ગેાલી માંગને કી જરુરત પડતી હૈ, એનિમા લેના પડતા હૈ ઔર પેટ કેા સાફ કરને કે લિએ ઉન્હેં કુછ-ન-કુછ ચિકિત્સા કરની પડતી હૈ. પ્રકૃતિ અપના બદલા લિયે બિના નહીં છેાડતી. જિસ કદર ઉન્હેાંને ખાન-પાન મેં અસંયમ કિયા હૈ, ઉસી કદર જબ વે ખાને-પીને મેં સંયમ કરતે હૈં તબ યહીં વે સ્વસ્થ હેા પાતે હૈં.

અબ યહાં યહ બતલાના આવશ્યક હૈ કિ વાસ્તવ મેં સ્વસ્થ પુરુષ હૈ કૌન? ઇસકા ઉત્તર જિતના કઠિન હૈ ઉતના હી સરલ ભી હૈ. સ્વસ્થ પુરુષ વહ હૈ જિસકી સબ ઇન્દ્રિયેાં અપના અપના કામ કરતી હેાં. નાક અપના કામ કરતી હેા, આંખેાં મેં ચશ્મા લગાને કી જરૂરત ન હેા, દિમાગ અપના કામ કરતા હેા, ખૂબ સાફ હેા, પાખાના સાફ હેાતા હેા, શરીર ફુર્તીલા માલૂમ હેાતા હેા, શરીર મેં હમેશાં તેજ હેા, સુસ્તી કભી ન માલૂમ હેાતી હેા ઔર કામ, ક્રોધ આદિ વિકારેાં સે દૂર રહે. જબ મનુષ્ય ઇસ પ્રકાર કા હેા તબ ઉસે હમ સ્વસ્થ કહ સકતે હૈં.

મનુષ્ય કે અંગ-પ્રત્યંગ સબ દુરુસ્ત હેાં લેકિન યદિ ચશ્મા લગાના પડે તેા ઉસે હમ સ્વસ્થ નહીં કહ સકતે. ઉસકી આંખેં દુરુસ્ત હેાં, ઉસકા દિમાગ દુરુસ્ત હેા, કિન્તુ યદિ વહ બહરા હેા તેા ઉસકી ગિનતી તંદુરસ્ત મનુષ્યેાં મેં નહીં હેા સકતી. તંદુરસ્ત મનુષ્ય મેં વે સબ અવસ્થાયેં હેાની ચાહિએ જો ઉપર કહી જા ચુકી હૈં.

જલ-ચિકિત્સા કે પ્રવર્તક લુઇ કૂને સાહબ ને તંદુરસ્ત હેાને કી એક પહચાન ઔર બતલાઇ હૈ ઔર વહ યહ હૈ કિ ઉસકા પાખાના બંધા હુઆ હેા ઔર મનુષ્ય જબ મલત્યાગ કર ચુકે તબ ઉસકે મલદ્વાર પર મલ ચિપકા ન રહે. પશુઓં કી ઓર ધ્યાન દેકર દેખને સે માલૂમ હેા સકતા હૈ કિ ઉનકા પાખાના બંધા હેાતા હૈ ઔર ઉસમેં ચિપચિપાહટ નહીં હેાતી. મનુષ્ય યદિ પ્રાકૃતિક ભેાજન કરે, ઉસકા રહન-સહન યદિ પ્રાકૃતિક હેા, તેા એસા હેાના કુછ કઠિન નહીં હૈ. કેાઇ ભી કુછ દિન નિયમ સે રહકર અનુભવ કર સકતા હૈ.

નીરેાગ મનુષ્ય કા એક લક્ષણ ઔર ભી હૈ ઔર વહ હૈ ઉસકા સુન્દર રૂપ. જિતને નીરેાગ સ્ત્રી-પુરુષ હૈં, ઉન્હેં ખૂબસૂરત હેાના ચાહિએ. જંગલ મેં પ્રાકૃતિક ઢંગ સે વિચરણ કરનેવાલે સ્ત્રી ઔર પુરુષ કિતને સુન્દર ઔર મેાહક હેાતે હૈં! જબ મનુષ્ય કે શરીર મેં વિજાતીય દ્રવ્ય ઇકઠ્ઠા હેા જાતા હૈ તબ વહ કુરૂપ હેા જાતા હૈ. આપને પ્રાયઃ દેખા હેાગા કિ કિસીં કી ગર્દન મેાટી હેા જાતી હૈ, કિસી કે પૈર મેાટે હેા જાતે હૈં. કિસી કા પેટ આગે નિકલ આતા હૈ ઔર કિસી કા મુંહ

અનર્થ કરને સે હી લોગ શરીર કો મોટે કરને કી ચિંતા મેં દિન-રાત લૂગે રહતે હૈં. હેલુઆ, રબડી, મિઠાઈ, માલપુઆ આદિ વિજાતીય દ્રવ્ય ઉત્પન્ન કરનેવાલે પદાર્થોં કા અધિકતા સે સેવન કરતે હૈં. ઉનકા ઉદ્દેશ્ય કેવલ યહી રહતા હૈ કિ હમ મોટે હોં ઔર તંદુરસ્ત બનેં.

ક્યા અપને કભી પહલવાનોં કા સાથ કિયા હૈ? યદિ કિયા હૈ તો સ્વયં આપ જાનતે હોંગે. નહીં તો ઉનમેં સે અધિક પહલવાનોં કી દિનચર્યા મુઝસે સુનિએ. દિન-રાત ઉન્હેં શરીર કો મોટે કરને કી ચિંતા રહતી હૈ. સેરોં બાદામ છાનતે હૈં ઔર સેરોં ઘી પીતે હૈં ઔર ઉનકો પચાને કે લિએ હજાર-હજાર દો-દો હજાર દંડ બૈઠક લગાતે હૈં. વે મોટે તો અવશ્ય હોતે હૈં કિન્તુ ઇસ મોટાઇ કે અંદર જો વાસ્તવિક તત્ત્વ હોતા હૈ ઉસે વે પહલવાન હી જાનતે હૈં.

પ્રયાગજી કે એક બડે મોટે પહલવાન થે. ૨૦ વર્ષ કી બાત હોગી મુઝે ભી કુશ્તી કા શૌક પૈદા હુઆ. મૈં સાયંકાલ ઉનકે સાથ કુશ્તી લડને કો જાયા કરતા થા. એક સપ્તાહ કે પશ્ચાત્ પહલવાન મહોદય ને કહા, માસ્ટર સાહબ, મુઝે બવાસીર કા રોગ હૈ, કરીબ આધ સેર યા તીન પાવ ખૂન રોજ પાખાને કે સાથ જાતા હૈ, નહીં તો હમ લોગ ઔર ન માલૂમ કિતને તંદુરસ્ત હો જાયં. મૈં ૨૦૦ બાદામ રોજ ખાતા હૂં ઔર એક હજાર દંડ-બૈઠક લગાતા હૂં નહીં તો મેરે શરીર કી ઇસ સમય તક ન માલૂમ કૈસી હાલત હુઇ હોતી.

પહલવાન જી કી યહ દશા સુનકર મૈં અવાક્ રહ ગયા. મુઝે આશ્ચર્ય હોને લગા કિ ઐસા હટ્ટા કટ્ટા આદમી બવાસીર સે કિસ પ્રકારે પીડિત હો સકતા હૈ. મૈંને ખોજ કરની શુરુ કી. કઇ પહલવાનોં કા સાથ કિયા ઔર અંત મેં મુઝે કોઈ ઐસા પહલવાન ન મિલા જિનમેં સે અધિકાંશ મેં બવાસીર કા રોગ ન મિલા હો.

વાસ્તવ મેં અધિક પહલવાનોં કી યહી દશા હોતી હૈ. કુછ ઐસે પહલવાનોં કી દશા દેખકર રોના આતા હૈ જો દેખતે દેખતે ડાક્ટર કે બુલાને કે પહલે હૈજે સે બીમાર હુએ ઔર ઇસ સંસાર સે ચલ બસે. ઉનકે શરીર મેં ઇતની શક્તિ નહીં કિ બિમારી કા કુછ સમય તક તો સામના કરેં.

પહલવાનોં કી બાત છોડકર યદિ આપ જનસાધારણ કી ઓર દષ્ટિપાત કીજિએ તો ઉનમેં ભી યહી મોટેપન કા ભારી ભ્રમ ફૈલ રહા હૈ. યહાં ભી નીરોગ હોને કી યહી ધારણા હૈ જો ધારણા પહલવાનોં મેં ફૈલી હુઇ હૈ. મોટેપન કો હી લોગ તંદુરસ્તી સમઝે બૈઠે હૈં. બહુત-સે અભિભાવક અપને બચ્ચોં કો અપને સામને આધ આધ પાવ, પાવ પાવ ભર ઘી દાલ મેં ડલવા કર પિલાતે હૈં. અમીર લોગ તો પ્રાયઃ દિન ભર કુછ ન કુછ ઠૂંસા હી કરતે હૈં.

પકવાનોં કા. કહને કા તાત્પર્ય યહ કિ અસલી અન્ન કા જિતના રુપાન્તર હોતા જાયગા ઉતના હી ઉસકા ગુણ કમ હોતા જાયગા.

દાલ ભૂસી સહિત ખાની ચાહિએ. તરકારી ખૂબ ખાના ચાહિએ ક્યોંકિ વહ પેટ ઔર ખૂન કો સાફ કરતી હૈ. પરવલ ઔર લૌકી કી તરકારી સર્વોત્તમ હૈ. આલૂ, નેનુઆ, ભિંડી, સબ પ્રકાર કી ગોભી દૂસરે દર્જે કી તરકારી હૈ. સબ પ્રકાર કે શાક જૈસે ચૌરાઇ, પાલક આદિ સબ તરકારિયોં સે અધિક ગુણકારી હૈં. અતએવ ઇનકા વ્યવહાર અધિક કરના ચાહિએ. તરકારી ઔર દાલ મેં અધિક મિરચે ઔર મસાલે નહીં ડાલના ચાહિએ. યે હાજમે કો ખ઼રાબ કરતે હૈં.

દૂધ એક અચ્છા પેય પદાર્થ હૈ. પ્રાયઃ સબ ડાકટરોં ને ઇસકી પ્રશંસા કી હૈ. ઇસમેં વે સબ પદાર્થ મૌજૂદ હૈં જિનસે શરીર કા પોષણ હોતા હૈ. દૂધ ધીરે ધીરે પીના ચાહિએ. ઘી કા અધિક વ્યવહાર ન કરના ચાહિએ; અધિક ઘી ખાને સે વિજાતીય દ્રવ્ય બઢતા હૈ.

માંસાહાર સબસે નિકૃષ્ટ ભોજન હૈ. મનુષ્ય માંસાહારી નહીં હૈ. હમ લોગ જરા માંસ ખાનેવાલે પશુઓં કે આમાશય કી ઓર દેખેં. ઉનકા આમાશય છોટા ઔર ગોલ હોતા હૈ ઔર આઁતેં શરીર સે તિગુની યા પઁચગુની લમ્બી હોતી હૈં. શાક–પાત ખાનેવાલે પશુઓં કા પેટ બડા ઔર વિધિપૂર્વક બના હોતા હૈ ઔર ઉનકી અઁતડીયાં શરીર સે ૧૦ યા ૧૨ ગુના લમ્બી હોતી હૈ. મનુષ્ય કી આંતો કી લમ્બાઇ કે ૧૬ સે ૨૮ ફુટ તક ઉસકે દેહ કી લમ્બાઇ કે અનુસાર હુઆ કરતી હૈ ઔર દેહ કી લમ્બાઇ સિર સે રીઢ કી અન્તિમ સીમા તક ૧॥ ફુટ સે ૨॥ ફુટ તક હૈ. ઇસકા ભાગ દેને સે ૧૦ યા ૧૧ ભજનફલ હોતા હૈ. અતએવ મનુષ્ય ફલાહારી હૈ, માંસાહારી નહીં.

અબ હમ જરા દૂસરી ઓર દેખેં. માંસાહારી પશુઓં મેં દો બડે બડે દાંત હોતે હૈં, જિનસે વહ માંસ કાટ કાટ કર ખાતા હૈ. યે દાત મનુષ્ય મેં નહી હોતે. ઉસકે દાંત બન્દર કે દાંતોં સે બહુત મિલતે–જુલતે હૈ. બન્દર માંસ નહીં ખાતા, અતએવ મનુષ્ય કા ભી સ્વાભાવિક ભોજન માંસ નહીં હૈ.

અબ હમ તીસરી પરીક્ષા કી ઓર આતે હૈં. ઇસ વિષય મેં હમ અપની ઇન્દ્રિયોં સે પૂછેં. નાક ઔર રસના સે પ્રેરિત હોકર જાનવર અપના ભોજન ખોજતે હૈં ઔર ખાતે હૈં. માંસાહારી પશુ કો જબ અપને શિકાર કી મહક મિલતી હૈ તબ ઉસકી આંખે ચમકને લગતી હૈં ઔર વહ બડે બડે બાર સે ઉસ ગન્ધ કી ઓર જાતા હૈ. વહ અપને શિકાર પર ઝપટતા હૈ ઔર ગરમ ગરમ ખૂન પીતા હૈ. ઐસા કરને સે ઉસે બડા આનંદ આતા હૈ. ઉસી પ્રકાર શાક-પાત ખાનેવાલે પશુ કી સબ ઇન્દ્રિયાં માંસ ખાને કે લિયે ઉસકો કભી પ્રોત્સાહિત

ભભરાયા હોતા હૈ. યહ સબ વિજાતીય દ્રવ્ય સંચિત હોને કે ચિહ્ન હૈં.

જિસમેં વિજાતીય દ્રવ્ય જિતના અધિક હોગા વહ ઉતના હી અધિક રોગોં કા શિકાર હોગા. વિજાતીય દ્રવ્ય જબ ધીરે ધીરે બઢ જાતા હૈ તબ ઉસસે અનેક પ્રકાર કી બીમારિયાં જૈસે સિર-દર્દ, જુકામ, ખાંસી, દાંત મેં પીડા આદિ રોગ હમેશા કે લિએ પૈદા હો જાતે હૈં. કાનસે કમ સુનાઇ પડતા હૈ ઔર આંખો સે કમ દિખાઈ પડતા હૈ. પાચન-શક્તિ બિગડ જાતી હૈ ઔર ભોજન બિના પચે દસ્ત કે રુપમેં બાર નિકલ જાતા હૈ.

ઉપર્યુક્ત કથન સે પાઠકોં જ્ઞાત હો ગયા હોગા કિ સબ રોગોં કી જડ કેવલ વિજાતીય દ્રવ્ય હૈ. યદિ સબ રોગોં કી જડ એક હી હૈ તો ઉન સબકી ચિકિત્સા ભી એક હી હૈ ઔર વહ ચિકિત્સા હૈ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા. યદિ હમ શરીર કે ભીતર વિજાતીય દ્રવ્ય ન પૈદા હોને દેં ઔર યદિ ભીતરી વિજાતીય દ્રવ્ય કો નિકાલ દેં તો ફિર હમ રોગી નહીં હો સકતે. હમ કમ-સે-કમ ૧૦૦ વર્ષ તો અવસ્ય હી જી સકતે હૈં.

નવીન વિજાતીય દ્રવ્ય કી ઉત્પત્તિ રોકને કે લિએ પ્રાકૃતિક આહાર કરના અત્યન્ત આવશ્યક હૈ. ફલાહાર વાસ્તવ મેં મનુષ્ય કા સ્વાભાવિક ભોજન હૈ. પ્રાચીન સમય મેં, અર્વાચીન સભ્યતા કે પૂર્વ ખુલી હવા મેં ગંગાજી કે કિનારે અથવા પહાડોં કી ખોહ મેં રહને-વાલે વલ્કલધારી ઋષિ કેવલ ફલાહાર કરતે થે. આજ તો વેદ, ઉપ-નિષદ, શાસ્ત્ર ઔર પુરાણ વર્તમાન હૈં વે ઉન્હીં મસ્તિષ્કોં સે નિકલે થે જો ફલાહાર ઔર યોગાભ્યાસ કે દ્વારા શુદ્ધ કિયે ગયે થે.

ફલાહાર કે મહત્ત્વ કો પાશ્ચાત્ય દેશોં કે નિવાસી ભી માનને લગે હૈં. સન ૧૯૦૮ મેં પ્રસિદ્ધ વિદ્યુતશાસ્ત્રજ્ઞ શ્રી એ. ઇ. વેનિસ ને ૨૫ વર્ષ લગાતાર અપની પ્રયોગશાલા મેં પરિશ્રમ કરકે સિદ્ધ કિયા થા કિ સબ પ્રકાર કે ફલ ઔર મેવોં મેં એક પ્રકાર કી બિજલી ભરી હુઇ હૈ. જિસસે શરીર કા પૂર્ણ રુપ સે પોષણ હોતા હૈ.

ફલ ખાને સે જિતની ફુર્તી શરીર મેં આતી હૈ ઉતની ફુર્તી ઔર કિસી પ્રકાર કે ભોજન કરનેસે નહીં આતી. સન ૧૯૦૨ મેં જર્મની કે ડ્રેસ્ડેન ઔર બર્લિન શહરોં કે બીચ એક દૌડ કી ગઇ. ફાસલા ૧૨૪ મીલ કા થા ઔર દૌડનેવાલોં કી સંખ્યા ૩૨ થી. યે સબ ડ્રેસ્ડેન સે ૭ બજે સવેરે રવાના હુએ. કાર્લમન નામ કા પુરુષ ૨૭ ઘંટે મેં બર્લિન પહુંચા ઔર વહ ફલાહારી થા. શેષ પીછે રહ ગયે.

ફલાહાર સે ઉતર કર અન્નાહાર હૈ. અન્ન જિતના સાદા હોગા ઉતના હી લાભદાયક હોગા. ખેત મેં લગી હુઇ ગેહૂં કી બાલિયોં કા દેખ સબમેં અધિક હૈ, ઉસસે ઉતર કર ભિગોયે હુએ ગેહૂં કા, ઉસસે ઉતર કર રોટી કા, ઉસસે ઉતર કર પૂરી કા ઔર ઉસસે ઉતર કર

પસીને કો બરાબર પોંછતે જાઇએ. જિન ભાગોં મેં વિજાતીય દ્રવ્ય અધિક હો ઉનમેં ભાફ અધિક પહુંચાતે રહિએ.

(૨) ઉદર-સ્નાનઃ—ઇસકે લિએ એક ટબ કી આવશ્યતા હૈ. ઉસમેં ઇતના પાની ભરિએ જિસસે નાભિ કે નીચે કા ભાગ ઔર જાંઘેં ડૂબી રહેં. નાભિ કે ઉપર કા ભાગ ઔર પૈર પાની કે બાહર રહના ચાહિએ. સ્વાભાવિક રીતિ સે જિતના ઠંડા પાની મિલ સકે ઉતના હી ઠંડા પાની કામ મેં લાના ચાહિએ. ઠંડે પાની સે ભરે હુએ ટબ મેં ઉપર્યુક્ત ઢંગ સે બૈઠકર એક મોટે તૌલિયે યા અંગોછે સે નાભિ કે નિચલે પ્રદેશ કો ઉપર સે નીચે ઔર એક ઓર સે દૂસરી ઓર રગડના ચાહિએ. નીચે સે ઉપર નહીં રગડના ચાહિએ. પહલે ૫ મિનટ સે ૧૦ મિનટ તક ઉદર-સ્નાન કરના ચાહિએ ઔર ફિર આવશ્યકતાનુસાર આધ ઘણ્ટે તક બઢા દેના ચાહિએ.

(૩) મેહન-સ્નાનઃ—ઇસમેં એક ટબ ઔર એક ચૌકી કી આવ-શ્યકતા હોતી હૈ. ચૌકી ટબ કે બીચ મેં રખ દી જાતી હૈ ઔર ઠંડા પાની ટબ મેં ભર દિયા જાતા હૈ. પાની ઇતના ભરના ચાહિએ કિ ચૌકી કા ઉપરી ભાગ સૂખા રહે. નહાનેવાલા નગ્ન હોકર ઇસી ચૌકી મેં બૈઠ જાતા હૈ ઔર નિશ્ચિત વિધિ કે અનુસાર જલ કા પ્રયોગ કરતા હૈ. યહ સ્નાન ૧૦ મિનિટ સે એક ઘંટે તક કિયા જા સકતા હૈ.

(૪) ધૂપ-સ્નાનઃ—રોગી કો બહુત પતલા કપડા પહનકર ચટાઈ યા ઊની કમ્બલ પર લેટ રહના ચાહિએ જહાં ધૂપ તો આતી હો, લેકિન હવા ન લગતી હો; જૂતે ઔર મોજે એક ભી ન રહેં. સિર ઔર ચેહરે કો બડે બડે પત્તોં-દ્વારા ધૂપ સે બચાના ચાહિએ. ઇસકે લિએ કેલે કે પત્તોં સે અચ્છા કામ ચલ સકતા હૈ. પેડૂ કો ભી પત્તોં સે ઢાંક રખના ચાહિએ. યહ સ્નાન આધ ઘંટે સે ડેઢ ઘંટે તક આવશ્યકતા કે અનુસાર કિયા જા સકતા હૈ.

ઇસ પ્રકાર આવશ્યકતાનુસાર ઉપર્યુક્ત સ્નાનોંદ્વારા કુછ મહીનોં મેં વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર કે બાહર નિકાલા જા સકતા હૈ ઔર શરીર પૂર્ણ સ્વસ્થ હો સકતા હૈ. ઉપર્યુક્ત સ્નાન કિસી જાનકાર સે પૂછ કર કરના અચ્છા હૈ. કિતને શોક કી બાત હૈ કિ ડાક્ટરી કે અસ્પ-તાલ ન માલૂમ કિતને દેશ મેં ખુલે હુએ હૈં. દેશી ઔષધાલયોં કી ભી કમી નહીં હૈ, કિન્તુ જલ-ચિકિત્સા કે સેનીટોરિયમ બહુત હી કમ હૈં. હર્ષ કા વિષય હૈ કિ લોગોં કા ધ્યાન ઇન પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કી ઓર જા રહા હૈ ઔર ઇસકે અનુયાયિયોં કી સંખ્યા ધીરે ધીરે બઢ રહી હૈ. જબ તક લોક અપ્રાકૃતિક ચિકિત્સાઓં કી ઓર સે અપને ધ્યાન કો હટાકર પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કી ઓર ન લગાવેંગે તબ તક વે નીરોગ નહીં હો સકતે. ("સરસ્વતી" માસિકના એક અંકમાંથી)

નહીં કરતીં યદિ ઉસકે સ્વાભાવિક ભોજન મેં ખૂન પડા હો તો વહ ઉસે ભી છોડ દેતા હૈ. ઉસકી આંખેં ઔર ઉસકી ઘ્રાણેન્દ્રિય ઉસે ઘાસ-પાત કી ઓર લે જાતી હૈં ઔર ઉસી સે ઉસકી તૃપ્તિ હોતી હૈ. ઉસકી ઇન્દ્રિયાં ઉસે ફલ ખાને કે લિયે પેડોં પર લે જાતી હૈં.

પરન્તુ મનુષ્ય કી ઇન્દ્રિયાં કિસ પ્રકાર કામ કરતી હૈ ! વધ કરને કા વિચાર હી હમારી ઇન્દ્રિયોં કો ઘૃણિત માલૂમ હોતા હૈ ઔર કચ્ચા માંસ ન તો આંખ કો સુહાતા હૈ ઔર ન નાક કો. કસાઇ-ઘર હમારે શહરોં સે દૂર ક્યોં બનવાયે જાતે હૈ ? અનેક નગરોં મે ઇસ બાત કે લિએ કાનૂન ક્યોં બનાયે જાતે હૈં કિ ખુલા હુઆ માંસ સડકો મેં ન ગુજરે ? ઐસા હોતે હુએ ક્યા માંસ કો આપ પ્રાકૃતિક ભોજન કહ સકતે હૈં ? નાક ઔર જિહ્વા કો અચ્છા લગે, ઇસકે લિએ માંસ મેં નાના પ્રકાર કે મસાલે ડાલે જાતેં હૈં. અભ્યાસ સે નાક ઔર જિહ્વા મુર્દા હો જાતી હૈં ઔર હમ ગપાગપ માંસ ખાને લગતે હૈં. દૂસરી ઓર જરા દેખિએ. ફલોંકી મહક હમકો કિતની બઢિયા માલૂમ હોતી હૈ ? ફલોં કી પ્રદર્શની દેખકર પત્રોં કે સંવાદદાતા લિખા કરતે હૈં કિ "ફલોં કે દેખને હી સે મુંહ મેં પાની ભર આતા હૈ."

ઉપર્યુક્ત કતિપય દલીલોં સે યહ સ્પષ્ટ હૈ કિ માંસ મનુષ્ય કા સ્વાભાવિક ભોજન નહીં હૈ. ચાય, કહવા, માદક વસ્તુએં, શરાબ આદિ પદાર્થ ભી શરીર કો ભારી હાનિ પહુંચાતે હૈં. અતએવ જો પુરુષ શરીર મેં વિજાતીય દ્રવ્ય કો એકત્ર હોને સે રોકના ચાહતા હૈ ઉસે અલ્પ ઔર સાદા અન્નાહાર કરના ચાહિએ ઔર ફલ અધિક ખાના ચાહિએ. ભોજન સમય પર થોડી તાદાદ મેં કરના ચાહિએ, ગરિષ્ઠ પદાર્થોં કા, જૈસે રબડી, મલાઇ, હલુઆ. સર્વથા પરિત્યાગ કરના ચાહિએ.

યહ તો બાત હુઈ સુરક્ષિતતા કી. અબ જો વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર મેં પહલે સે ભરા હુઆ હૈ ઉસે હમ કૈસે નિકાલેં. ઉસકે લિએ કુછ કુને-દ્વારા નિકાલે હુએ અનેક પ્રકાર કે સ્નાન હૈં. વે ઇસ પ્રકાર હૈં:-

(૧) બાષ્પ-સ્નાનઃ—ઇસકે લિયે બેંત કી બિની હુઇ એક બેંચ ચાહિએ. બેંચ ન મિલે તો ચારપાઇ સે ભી કામ ચલ સકતા હૈ. ઉસ પર રોગી કો લિટા દીજિએ ઔર ઉપર સે ચારપાઇ-સહિત મોટે કપડે (કમ્બલ, રજાઇ આદિ) સેં ઢંક દીજિએ. ઐસા ઢંકિએ કિ ઉસકે ભીતર હવા ન જાને પાવે. બીમાર કા મુંહ ભી ઢકા રહના ચાહિએ. ખૌલતે હુએ પાની કે દો બર્તન લાકર એક પૈર કે નીચે ઔર દૂસરા પીઠ કે નીચે રખિએ. એક તીસરે બર્તન કો ચૂલ્હે પર ચઢા રહને દીજિએ. દોનો બર્તનોં મેં સે જબ કિસી સે ભાફ નિકલના કમ હો જાય તબ ઉસે ચૂલ્હે પર ચઢા દીજિએ ઔર તીસરે બર્તન કો ઉસકે સ્થાન પર રખ દીજિએ. બદલને કા ક્રમ ઇસ પ્રકાર જારી રખિયે. ૧૦-૧૫ મિનટ મેં રોગી પસીને સે તર હો જાયગા, ઉસ

આપી. બીજે દિવસે અઢીસો રૂપિયા લઈને એ ઓપરેશન કરાવવા આવ્યો. સર્જને એનું પેટ ચીર્યું અને ક્યાંય સુધી ફાંફાં માર્યાં પણ એને એપેન્ડીક્સ તો જડયુંજ નહિ. એટલામાં ક્લોરોફોર્મીસ્ટે કહ્યું કે, હવે ક્લોરોફોર્મ બંધ કરવો પડશે, કારણકે હૃદય ધીમું પડે છે. સર્જને ઉતાવળે ઉતાવળે ટેભા મારવા માંડયા. છતાંય શરીર ઝડપથી શિથિલ થતું હતું; એટલે એણે ઇન્જેક્શનની ટયુબો મંગાવી અને એક ઇન્જેક્શન માર્યું. ત્યારપછી પેટ સાંધી લીધું.

ઇન્જેક્શનને લીધે દર્દીનો હાથ સૂઝીને થાંભલા જેવો થયો. સર્જન કાંઈ સુઝેલા હાથનો 'સ્પેશ્યાલીસ્ટ' નહોતો! એટલે તેણે દર્દીને એક નામાંકિત નર્સીંગ હોમમાં ધકેલ્યો. ત્યાં એને બિચારાને પોતાનો હાથ પૂર્વવત્ સ્થિતિમાં લાવતાં બીજા પાંચસો રૂપિયા ખર્ચ થયું. ભાડાનાડા અને અન્ય નુકસાનો ગણતાં આંકડો નવસોની લગોલગ ગયો. એની જીવનભરની બચત ફનાફાતીયા થઈ જવા છતાં એનો રોગ તો મોજુદજ રહ્યો!

એક મધ્ય વયની સન્નારીની સ્મરણશક્તિ ધીમે ધીમે નબળી પડતી હતી. એના પતિએ કોઈ માનસશાસ્ત્રીની સલાહ લેવાને બદલે પોતાના શહેરના એક નામાંકિત સર્જનની સલાહ લીધી. સર્જને નસ્તર મૂકવાનું નક્કી કર્યું! બાઈને ત્યાં લાવવામાં આવી. ત્યાં આવતાંજ એક જીવલેણ સર્જનોની ટોળી એની આજુબાજુ ફરી વળી. રોગના માની લીધેલા કારણરૂપ 'ઇન્ફેક્શન' દૂર કરવા માટે એમણે એની ખોપરી ભાગી નાખી. સર્જનોની એ કલ્પિત રોગ જોડેની ઝપાઝપીમાં બિચારી બાઈનો જીવ નીકળી ગયો. સર્જનો એમના આ નખ્ખોદીયા અખતરાને પ્રાયોગિક શસ્ત્રક્રિયાના રૂપાળા નામથી ઓળખાવતા. પણ સાચું પુછાવો તો એ કોઈપણ જાતની શિક્ષા સિવાયની પ્રાયોગિક ખૂનામરકી હતી.

એક શરીરે સશક્ત યુવાન અબુધ અને નિરાધાર છે. એના નાનપણમાં એક દવાધેલા દાક્તરે એક ભારે એન્ટીટોક્સીનનો ડોઝ આપી દીધેલો. એ હળાહળને પરિણામે એની બુદ્ધિ સાવ કુંઠિત થઈ ગઈ અને આજે એ પશુતુલ્ય જીવન ગાળી રહ્યો છે. પોતાના દીકરાની આવી ખરી હાલતથી એની માનાં હૃદય અને શરીર બન્ને સાથેસાથે ભાંગી ગયાં. એના પ્રેમાળ પિતાએ પોતાની ઉછી પાઈ પહોંચી ત્યાં સુધી દાક્તરો, દવાખાના અને હોસ્પીતાલોના ભારે ખીલો ભર્યો કર્યો. આજે મા મરી ગઈ છે, બાપ બેકાર છે અને છોકરો પાગલ છે.

દાક્તરોને આવું ઉત્તેજું શા માટે ચલાવવા દેવું જોઈએ! દાક્તરોના ખુની ધંધાઓથી દર્દીઓનાં જીવન, આરોગ્ય, સુખ અને સંપત્તિનું અપાર નુકસાન થઈ રહ્યું છે પણ બાપડા દર્દીઓનું રક્ષણ કરવા માટે આપણી કાયદાપોથીમાં એકે કલમ નથી.

१६–आजनुं वैदक ए प्रायोगिक खुनामरकी छे

(લેખક:–શ્રી.રમણુલાલ એન્જિનીઅર)

'ડાક્તરો એમના દર્દીઓ માટે જે દવાઓ ફરમાવે છે, એ દરેક રીતે સલામત હોય છે ખરી?' આવો પ્રશ્ન ભાગ્યેજ પુછાય છે, પણ આત્મ–રક્ષણમાં આસ્થા ધરાવતા દરેક સ્ત્રી–પુરુષે આ પ્રશ્ન પોતાની જાતને પૂછવો જોઇએ.

કારણુ દેખીતું છે. સંસ્કૃતિનો વિકાસ એટલે સલામતીનો વિકાસ. સંસ્કૃતિ જેમ જેમ આગળ વધે છે, તેમ તેમ આપણે અજ્ઞાનમાંથી જ્ઞાન તરફ, અવ્યવસ્થામાંથી વ્યવસ્થા તરફ, અને ભયમાંથી સલામતી તરફ જતા રહ્યા છીએ.

દરેક વસ્તુને વધુમાં વધુ સલામત બનાવવા માટે દેશેદેશમાં કાળજાતૂટ પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે. 'સેફ્ટી રેઝર,' 'સેફ્ટી પીન' અને 'સેફ્ટી મેચીઝ' ઠેર ઠેર જોવા મળે છે. દીવાસળી જેવી મામુલી ચીજ સલામત હોય એને માટે આપણે આટલો બધો આગ્રહ રાખીએ છીએ, પણ દવા જેવી મહત્ત્વની વસ્તુની સલામતી માટે આપણે ગજબ બેદરકારી સેવીએ છીએ!

ડૉક્ટરોને પણ આ પ્રશ્નનું મહત્ત્વ, બિનસલામત દવાઓ અને સારવારોથી થતાં નુકસાન અને વિનાશ અનેક દાખલાઓમાં નજરોનજર જોયા પછીજ સમજાયું છે. ડૉક્ટરોના અંગત અનુભવોમાં આવેલ સંખ્યાબંધ દાખલાઓમાંથી થોડા આ રહ્યા:—

એ એના માબાપનો એકનો એક છોકરો હતો, બુદ્ધિશાળી અને મિલનસાર હોવાથી શિક્ષકો અને સ્નેહીઓમાં સરખો માનીતો હતો. એને ન્યુમોનીઆ થયો. દાક્તરને બોલાવવામાં આવ્યો. દાક્તરે જાતજાતની ઉગ્ર દવાઓ આપી, પણ જલોપચાર કે નિસર્ગોપચારની એક પણ પદ્ધતિ અજમાવી નહિ. એમાંથી એનું અવસાન નીપજ્યું. જો દાક્તરે ઝેરી દવાઓ વાપરી ના હોત તો છોકરો જરૂરથી બચી જાત.

એક ગામડાના શિક્ષકને પેટમાં દુખાવો ઉપડ્યો. દાક્તરને બતાવતાં એણે એપેન્ડીસાયટીસ છે એમ કહ્યું. તે વખતે જો એણે ઉપવાસ, જલોપચાર અને ઉપ્ણોદકનો ઉપયોગ કર્યો હોત તો ઘેર બેઠાં પચાસ રૂપિયાની અંદર એ પોતાનું દર્દ મટાડી શકત. પણ એણે નિસર્ગોપચાર વિષે સાંભળ્યું નહોતું. નીપ કે કુન્હેનું એક પણ પુસ્તક એના જોવામા પણ નહોતું આવ્યું. ગામમાં એક નેચરોપથ—નિસર્ગોપચાર કરનાર નહોતો.

એ એક મોટા શહેરમાં ગયો. ત્યાંના એક મશહૂર સર્જનની સલાહ લીધી. સર્જને તાત્કાલિક ઓપરેશન કરાવવાની સલાહ

१७–उपवासनी अगत्यता

(લેખકઃ–યોગીરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્રજી)

જેવી રીતે જુવાન સ્ત્રીપુરૂષોને ઉપવાસથી લાભ થાય છે, તેવીજ રીતે નાની ઉમરના છોકરા છોકરીઓને તથા મોટી ઉમરના વૃદ્ધોને પણ લાભદાયક નિવડે છે. અશક્ત વ્યક્તિઓ તથા ક્ષય રોગવાળાઓમાં અનેક દિવસો સુધી ઉપવાસ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી, તેઓ ટુંક સમયમાં (ચાર દિવસ)નાં ઉપવાસ થોડા થોડા દિવસને અંતરે કરતાં કરતાં ટેવાયા પછીજ લાંબા ગાળાના ઉપવાસ આદરી શકે છે. ટુંકી મુદતના ઉપવાસ કરીને ટેવાયા પછીજ અશક્તિ ભોગવી રહેલા દરેક વયના સ્ત્રી પુરૂષો લાંબી મુદતનાં ઉપવાસ આદરી શકે છે.

દરેક રોગનો ઈલાજ તેની શરૂઆતમાંજ કરવો જોઈએ. ઉપવાસ દ્વારા એ પ્રયોગ કરવામાં આવે તો થોડા સમયમાં અત્યંત લાભ થાય અને તેનું પરિણામ ઘણું સારૂં આવે. શરીરમાં રહેલાં ઝેરી તત્વોનો નાશ કરવા માટે આદરવામાં આવેલ ઉપવાસો ઉત્તમ ગણાય છે. જેવી રીતે નિયમપૂર્વક ઔષધિનું સેવન કરવાથી અને પથ્ય પાળવાથી મનુષ્યને કષ્ટ પ્રતિત થાય છે તેવીજ રીતે, ઉપવાસ કરતી વખતે કષ્ટ સહન કરવા માટે સંયમ, ધૈર્ય, આત્મ-સંતોષ, ઇન્દ્રિયનિગ્રહ વગેરે કરવાં પડે. ઉપવાસ કરતી વખતે નવશેકા પાણી સિવાય ભોજન ગ્રહણ કરવું, અલ્પાહાર કરવો તથા દુધાદિનું સેવન કરવું એ આત્મસંયમ શક્તિને વિચલિત કરવા જેવું છે. આવી રીતે કરવાથી ભોજન કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા થાય છે અને ઉપવાસ મૂકી દેવાનું મન થાય છે. આવશ્યકતાનુસાર ગરમ અથવા ઠંડા જલનું સેવન કરવું જોઈએ. ઉપવાસ કરતી વખતે નિત્ય નિયમ મુજબ સ્નાન, નિત્યકર્મ, સાધારણ કસરત કરી શકાય છે.

પ્રારંભિક અવસ્થામાં જ્યારે ક્ષુધા સતાવે અને શરીરમાં ત્રણ દિવસ સુધી અશક્તપણું માલુમ પડે, ત્યારે રોગીઓએ ગભરાવું ન જોઈએ, ઇન્દ્રિય દાસત્વની જુનકાળની ભાવનાથી મન, બુદ્ધિ નિર્બળ થઈ જવા સંભવ છે અને ભુખ પણ કદાચ ત્રાસ આપશે. પરંતુ આ ભુખ ખરી હોતી નથી ખોટી ગરમી હોય છે. તે વખતે ઇચ્છા શક્તિને ઉત્તેજન આપ્યા વગર અને મનને આનંદમાં લાવવા ખાતર મનોવિનોદ અને રમતગમતમાં જોડી દેવું જોઈએ. તેમ કરવાથી શરીરમાં સ્ફુર્તિ આવશે.

વિશેષ કરીને રોગીઓને સવારે ઉઠતી વખતે ચક્કર આવશે. ઉઠાતુંજ નથી અને ચલાતું નથી–તેઓને માટે નીચે પ્રમાણે ક્રિયા કરવાથી વધારે લાભ મળશે.

જંગલની ઝાડીનો નાશ ન થાય એને માટે જંગલખાતાએ કાયદા કર્યા છે, રાની પશુઓના શિકાર ઉપર સરકારે અંકુશ મૂકયો છે, શહેરમાં વસતા ખાંડા ઢોરોની કાળજી મહાજન લે છે, પણ બિચારા દર્દીઓની દાદફરિયાદ સાંભળનાર કોઇ નથી. દાક્તરો તો એવા સંપીલા હોય છે કે એક દાક્તરે ચલાવેલા ઊંટવૈદા ઉપર બીજો દાક્તર કદી પ્રકાશ ફેંકશે નહિ!

એક એવો જમાનો હતો કે જ્યારે પ્રજાના આહારવિહારની બાબતમાં મ્યુનિસિપાલિટી માથું નહોતી મારતી. આજે એના આહાર-નિરિક્ષકો ઠેરઠેર ફરે છે, કાછીઆઓ પાસેથી સડેલું શાક ફેંકી દેવડાવે છે, દૂધમાં સેપરેટ ભેળવનાર ઘાંચીઓનો દંડ કરે છે અને વારંવાર વાસી ખેારાક આપનાર વીશીઓ અને હોટલોના લાયસન્સો ઝૂંટવી લે છે. હવે એવો જમાનો લાવવા મથવું જોઇએ કે જ્યારે મ્યુનિસિપાલિટી કે સરકારના આરોગ્ય-નિરીક્ષકો દરેકે દરેક દાક્તર, વૈદ્ય કે હકીમ સલામત દવાઓ વાપરે છે કે નહિ એની ખાતરી કરશે. એમનાં દવાખાનાઓમાંથી પારો, સોમલ, અફીણ, વછનાગ, ઝેરકોચલાં, હરતાલ, રસકપુર, ડીજીટેલીસ અને '૬૦૬' દવાઓ જપ્તીમાં લઇને ગટરમાં ફેંકી દેશે.

દાક્તરો અને સર્જનોના દ્રવ્ય લોભમાં દર્દીઓના આરોગ્યની આહુતિ ન અપાય એટલા માટે અમેરિકાના ન્યુજર્સી સ્ટેટે દર્દીઓનું રક્ષણ કરનારા કાયદાઓ ઘડવાની પહેલ કરી છે. આશા રાખીએ કે એ ચેપ સુધરેલી દુનિયામાં ઝડપથી ફેલાય.

બુદ્ધિશાળી લોકોને એ શીખવવું જોઇએ કે ઝેરી દવાઓ જે રોગોને માટે ફરમાવવામાં આવે છે, એ રોગો કરતાંયે એ દવાઓ તો વધારે નુકસાન કરે છે. માંદા લોકો સાજા થવા માટે જે દવાઓ એમના દેહમાં દાખલ કરે છે, એ દવાઓથી આખુંય જીવનતંત્ર બનાવટી અને બિનસલામત રીતે કાં તો ઉશ્કેરાય છે કે પછી શિ-થિલ થાય છે.

કોઇપણ દવાની સલામતી માટેની સારામાં સારી કસોટી તો એ છે કે એ દવા સાજા માણસને ફાયદો કરે છે કે નુકસાન? જો એ સાજા માણસને ફાયદો કરે તો માંદા માણસે વાપરવામાં સહેજે બાધ નથી.

ફળફૂલ, કંદમૂળ, શાકભાજી અને થોડીક વગડાઉ વનસ્પતિઓ એ સૌથી વધુ સલામત દવાઓ છે. માણસને સાજો કરવા માટે અને સાજો રાખવા માટે આવશ્યક એવાં બધાં તત્ત્વો આ દવાઓમાં છે; એનાથી કોઇને નુકસાન નથી થતું અને દરેકને નિર્વિવાદ રીતે ફાયદો થાય છે.

(૧૭ મી જુલાઇ ૧૯૪૭ના "ફુલછાબ" સાપ્તાહિકમાંથી)

१८–मोत पर मारो विजय

(લેખક:—શ્રી. કોલીન સી. એટવુડ)

સન ૧૯૩૧ ના મે મહિનાથી પહેલા કેટલાક વખતથી મારા પેટના દુખાવા સારૂ અનેક ઉપાયેા કરતેા હતેા પણ તેમાં કાંઈ ફાયદો ન જણાવાથી છેવટે મારા ડેાકટરે મને કહ્યું કે તમારૂં શરીર તદ્દન નબળું થયેલ છે તેથી તમેા મગજ ઉપરથી કામકાજનેા બેાજો કાઢી નાખી શક્તિ વધે તેવી દવા ખાઓ તેથી તમને આરામ થશે, પરંતુ તેનાથી મને કશેા આરામ થયેા નહિ અને મારી તબિયત વધારે ખરાબ થઇ. છેવટે ડેાક્ટરે મને તદ્દન કામકાજ છેાડી હવાફેર કરવાની સલાહ આપી પણ તે વખતે મારા પર ધંધાદારીના કામની બહુ જોખમદારી હતી તે છતાં મારી તબિયત ખાતર એ બધું છેાડીને હું હવાફેર સારૂ ગયેા અને લાંબેા વખત હવાફેર કરવા પછી જે મને ફાયદેા થયેા તે ફક્ત નામ માત્રનું; અને થેાડા વખતજ સહેજ આરામ જણાયેા. અને તરત પાછેા મારેા દુખાવેા વધ્યેા અને દુઃખના કારણે મને ઉંઘ ન આવવાથી મારૂં શરીર તદ્દન અશક્ત થઇ ગયું છતાં ડેાકટરેાના ઈન્જેક્શનેા તેા ચાલુજ હતા. એમ કરતાં કરતાં એક દિવસ મને સેાઢી પડયું અને મારા ડેાકટરે પેાતાની સાથે બીજા ડેાકટરેાને સલાહ સારૂ બેાલાવી મારી તપાસ કરી. પછી બન્ને ડેાકટરેાએ નક્કી કર્યું કે મારી હેાજરીમાં ચાઠું પડયું છે. મારા હમેશના ડેાકટરે મને "નર્સિંગ હેામ"માં રહી સારવાર કરવાની સલાહ આપી. હું અત્યંત પીડાતેા હેાવાથી ત્યાં મને લાભ મળશે એવી આશાએ ત્યાં રહેવા ગયેા છતાં મારા દુઃખમાં ઘટાડાના બદલે વધારેા થયેા. આવી રીતે નવ મહિના હેરાન થયા છતાં કાંઈ વળ્યું નહિ ને સન ૧૯૩૨ ના જાન્યુઆરી મહિનામાં ડેાકટરેાને મારૂં આંતરડું ખરાબ થયેલું લાગ્યું તેથી તેણે મારા આંતરડાનેા એક ભાગ જેને "એપેંડીકસ" કહે છે તે કાપી નાખ્યું અને તેના કારણે મારે લાંબેા વખત સુધી નર્સિંગ હેામમાં રહેવું પડ્યું. આંતરડું કાપ્યા છતાં મારા દુખમાં કાંઇ ફેરફાર થયેા નહિ ને હું કંટાળીને બીજા નર્સિંગ હેામમાં દાખલ થયેા. ત્યાં વળી બીજી સલાહ મળી. અનેક ઉપાયેા છતાં કાંઇ ન વળવાથી હું મારે ઘેર પાછેા ફર્યો. ત્યાં પણ મારા દુખાવામાં વધારેા થવાથી મેં બીજા ડેાકટરની સલાહ લીધી. તેણે એક્સરે ફેાટેા કઢાવવાની ફરજ પાડી. તે પ્રમાણે ફેાટેા પડાવ્યેા અને તેનાથી તેને જે જણાયું તે પ્રમાણે તેણે ઓપરેશન કર્યું. આ ઓપરેશન ૧૯૩૩ના જાન્યુઆરીમાં કર્યું એટલે લગભગ ૨૧ મહિનાથી હું આ દુઃખેા સહી રહ્યો છેઉં. આ બીજા ઓપરેશન પછી મને થેાડેા વખત

(૧) બિછાના ઉપર સૂતા સૂતા શરીરને તંગ અને ઢીલું કર્યા બાદ બન્ને નસકોરામાંથી લાંબો શ્વાસ ધીમે ધીમે પાંચથી ૭ વખત લઇને યથાશક્તિ ફેફસામાં રોકી બન્ને નસકોરા વાટે ધીમે ધીમે મૂકવો. આવી રીતે ચાર વખત કરવું.

(૨) ઉઠીને બેસવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ અને બેસીને બન્ને નસકોરામાંથી સાતથી આઠ વખત લાંબો શ્વાસ લેવો તથા મૂકવો જોઇએ. આવી રીતે લગભગ પાંચ મિનિટ સુધી કરવાથી શરીરમાં નવું ચેતન થશે.

ઉપવાસ સમાપ્તિનું લક્ષણ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) ક્ષુધાની તીવ્ર ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય, સ્વાદની સ્વાભાવિક મનોવૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય.

(૨) ક્ષીણતા અને શક્તિહીનતા ઉત્તરોત્તર વધે.

(૩) જીહ્વા નિર્મળ અને કોમલ થઇ જાય અને તે ઉપરની સફેદ છારી ના રહે.

(૪) શ્વાસ પ્રશ્વાસ મીઠો તથા પવિત્ર થાય.

(૫) જે રોગ નિવારણ માટે ઉપવાસ કર્યો હોય તે રોગનો સદંતર નાશ થઈ જાય.

ઉપવાસ મૂકતી વખતે અતિશય સાવધાન રહેવાની આવશ્યકતા છે. પહેલે દહાડે એક અથવા અર્ધા સંતરાના રસમાં તેટલાજ પ્રમાણમાં ગરમ પાણી મીલાવીને ધીમે ધીમે પી જવું. સંતરૂં ન મળે તો લીંબુનો રસ અને નવશેકું પાણી લઇ શકાય છે. બીજે દહાડે ત્રણ કલાકના અંતરે રસ અથવા દૂધ લેવું જોઈએ. ચાર દહાડા બાદ શાકભાજી, મગનું ઓસામણ, ભાત કે અન્ય હલકો, તરત પચી જાય એવો ખોરાક લેવો જોઈએ. એકદમ ભારે ખોરાક લેવાથી ભારે નુકસાન થવાનો સંભવ છે.

જેમને ઉપવાસ વિષે અવિશ્વાસ હોય તેમણે પોતાના રોગ નિવારણ અર્થે બે દિવસ ઉપવાસ કર્યા બાદ હલકો ખોરાક લેવો અને ફરી ત્રણ ત્રણ દિવસ ઉપવાસ કરીને ત્રણ દિવસ હલકું ભોજન લેવું. ફરી થોડા દિવસ પછી શક્તિ અનુસાર ઉપવાસ કરીને ઉપવાસના બમણા દિવસો સુધી હલકું ભોજન લેવું. આવી રીતે કરવાથી અનુભવ, વિશ્વાસ અને બળ આવી જશે તથા રોગી જોઇએ તેટલા દિવસ ઉપવાસ આદરવા શક્તિમાન થઇ જશે.

ઉપવાસ ચિકિત્સા સમાપ્ત થયા પછી પોતાના ભોજનનો નિયમ એવી રીતે રાખવો જોઈએ કે આવશ્યક સમય પ્રમાણે ભોજન અને જળ સિવાય અન્ય કંઈ પણ ગ્રહણ ન કરે. વધારેમાં વધારે બે વખત ભોજન કરવું એ શરીર સ્વાસ્થ્યને માટે અગત્યનું છે.

(તા. ૧૨ મી મે ૧૯૩૮ના "લુહાણા હિતેચ્છુ" સાપ્તાહિકમાંથી)

માર્ગ બાકી હતો અને કુદરતનો આશરો લઈ હું મારો
શકીશ એમ વિચારી મેં કુદરતી ઉપાય લેવા સારૂ એ વિ
કારની સલાહ લીધી અને તે પ્રમાણે ઉપાયો કરી મેં
આવેલા મોત પર જય મેળવ્યો. ૧૯૩૬ ની સાલમાં એ
ઉપચારકની સલાહ પ્રમાણે પ્રથમ બધો ખોરાક છોડી
દૂધના ખોરાક પર રહ્યો પણ તેથી મને ફાયદો થયો નહિ
એણે દૂધ સાથે નરમ પદાર્થો યોજ્યા. તેથી મને થોડો વધુ
થયો પણ હું હજુ પણ રોગથી મુક્ત થયો નહિ એટલે ત્રણ
ઉપવાસ કર્યા ને પછી પાછું દૂધ, કેળા વગેરે ખોરાક ચા
ત્રણ દીના ઉપવાસથી અને દૂધ, કેળા વગેરે નરમ ખોરાક
થોડો આરામ માલૂમ પડવાથી મેં થોડો સમય આ ખોરા
રાખેલ પણ જોઇતો લાભ ન મળવાથી મેં પાછો પાંચ
ઉપવાસ કર્યો અને પાંચ દહાડાના લંઘન પછી મને લગભગ
થઇ જવા જેવું થયું ને ઉપવાસ પછીના ખોરાકમાં દૂધ તથા
મેળવી પીતો. સાથે મીઠું દહીં અને જાડી છાશ જેવો પદાર્થ
ચાલુ કર્યું. થોડા વખત પછી પાછો દુખાવો જણાવા લાગ
વખતે મેં ફળ, શાક વગેરે ખોરાકો પર રહેવાનું રાખ્યું પણ દુખા
મટવાથી મેં ફરી દશ દિવસના ઉપવાસ ચાલુ કર્યા. દશ દિવ
ઉપવાસથી હું શરીરે જરા નબળો થયો ખરો પણ મારા પે
દુખાવો તદ્દન મટી ગયો ને હાલ તો તેની ભાળ પણ રહી ન
એટલે મેં પ્રથમ ફળાહાર, પછી દૂધ-પાણી અને છેવટે વહેલા પચન
હલકા ખોરાકો લેવા માંડ્યા. છતાં શરતચૂકથી કાંઈ ગોટાળો થવા
ફરી એક વાર દુખાવાએ દર્શન દીધા તેથી મારા કુદરતી ઉપચ
કરાવનારાએ બીજા ૧૧ દિવસના ઉપવાસ કરવા કહ્યા. અને
પ્રમાણે મેં અગિયાર દિનના ઉપવાસ કર્યા બાદ સંત્રા અને ખા
ફળોથી ખાવાની શરૂઆત કરી. ત્યારબાદ દૂધ-પાણી-શાક અને છેવ
રોટલી રોટલાદિ ખાવા લાગ્યો. પણ એ બધી ક્રિયા વખતે મેં મારી
સારવાર કરનારની સલાહ પ્રમાણે અને બહુજ ધીરજ તેમજ સંભાળ-
પૂર્વક આમળ વધ્યો હતો અને કુદરતી ઉપાયથી મારા નજીક આવેલા
મોતને હું પાછો ધકેલવાને સમર્થ થયો હતો. × × ×

("ધનવન્તરિ અને દિવ્યજીવન" માસિકના એક અંકમાંથી)

સારૂં માલૂમ પડયું પણ વર્ષની આખરીએ ફરી મારો દુખાવો તથા લોહી પડવાનું ચાલું થયું. હવે ડોકટરે મને બીજા બધા ખોરાકો બંધ કરાવી દૂધ અને દૂધમાંથી બનાવેલા પુડીંગ ખાવાને કહ્યું અને પથારીમાં સુઇ રહેવા ફરમાન કર્યું. મારી તબિયત ભરાઈ જાય તે સારૂ દવાઓ આપવામાં આવતી હતી. આટલા ઉપાયો છતાં તેનું પરિણામ તો માત્ર શુન્યમાંજ આવ્યું.

હવે હું કંટાળીને હોસ્પીટલમાં દાખલ થયો. ત્યાં પણ ફરી મારો એકસરે ફોટો પાડયો અને ફરી ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું. બીજે દિવસે હોસ્પીટલના ડોકટરે તપાસ કરી મને જણાવ્યુ કે કરવામાં આવેલ ઓપરેશનથી જોઇતું કાર્ય થયું નથી, તેથી આઠ દિવસ પછી ફરી ઓપરેશન કરવું પડશે. ત્યારબાદ કેટલાક દિવસ પછી મને સારો થયેલો જાહેર કરવામાં આવ્યો અને ઘેર જવાને કહ્યું. પણ મારો દુખાવો તથા અશાંતિ અને નિદ્રા વગરની રાતો તો તેવીજ વીતતી હતી. હવે મને હોસ્પીટલમાંથી રવાના કર્યા બાદ મને કોઈ સમુદ્રના કિનારાની હવાપાણીથી ફાયદો થશે એવી મતલબથી હું ત્યાં રહેવા ગયો છતાં ત્યાં પણ મને કશો આરામ થયો નહિ ને વળી એક નર્નિંગ હોમમાં દાખલ થયો. ત્યાં પણ બીજા ડોકટરે વળી ઓપરેશન કીધું. આ બાબત ૧૯૩૪ ના જુનમા બની અને ત્યારબાદ એવીજ દુખી હાલતમાં મેં બીજા અઢાર મહિના પસાર કર્યા. આ સમયમાં રાતદિવસ મારે ડોકટરો બોલાવવા પડતા. ખાવાની તથા ઇન્જેકશનોની દવાઓ અને બીજા ઉપાય ચાલુજ હતા. છતાં હું દિન દિન નબળો થતો ગયો ને મારૂં મન પણ નબળું પડી ગયું. હવે હું એક મોતના મોઢામાં સપડાયેલો અને દુઃખી જીવન ગુજારવાવાળો મરેલી હાલતમાં જીવતો માણસ હતો.

ફરી મારા ડોકટરે હોજરીના ચાંદા સારૂ નવી જાતની દવાના ઇન્જેકશનો લેવાની સૂચના કરી અને વીસ દહાડા સુધી ન છૂટકે મેં તે કબુલ રાખી અને છેવટે તેનાથી પણ મને કાંઇ ફાયદો થયો નહિ. પણ મને મસા થવા અને તેમાંથી લોહી પડવા માંડયું. તેથી હું પાછો એક નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થયો અને મારા મસાનું ઓપરેશન કરી તેને કાઢી નાખવામાં આવ્યા, તે છતાં પણ મારા પેટની પીડા તો જેવી ને તેવીજ ચાલુ રહી. તેથી છેવટે મારી સારી થવાની આશા ખૂટી ગઇ. હું આમ જ્યારે માંદગી ભોગવતો હતો તે વખતે મારા એક મિત્ર મને આમ લાંબો વખતથી દુઃખી જોઇ વારંવાર કુદરતી ઉપાયો અજમાવવાને કહેતો રહ્યો. પણ મારા દુર્ભાગ્યે તે મને રુચ્યું નહિ. હવે જ્યારે મારા ડોકટરોની અને મારી પોતાની સાજા થવાની આશા ખૂટી ત્યારે કુદરત પર રહી સારા થવાનો એકજ

આ વાતનો અનુભવ ભેજવાળા પ્રદેશમાં વધારે અને શુષ્ક પ્રદેશમાં ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે. આ પરથી એ સહેજે સમજાય એવું છે કે વનસ્પતિ અને જીવ-પ્રાણી-માત્રના અંગરસમાં ચંદ્ર સૂર્યના આકર્ષણથી અમુક ચોક્કસ અસર થાય છે. પૂર્ણિમા અને અમાવાસ્યા એ બે દિવસોએ ભરતીનું પ્રમાણ સૌથી વધારે હોય છે. કારણકે તે દિવસે સૂર્ય, ચંદ્ર અને પૃથ્વી સમરેખા (સીધી લીટી)માં આવે છે અને અમાવાસ્યાને દિવસે તો સૂર્ય અને ચંદ્ર એ બન્ને પૃથ્વીની એકજ બાજુએ સીધી લીટીમાં આવતા હોવાથી તે દિવસે તો તેમના આકર્ષણનું પ્રમાણ અતિશય હોય છે. વળી અજવાળી ને અંધારી એ બન્ને આઠમના દિવસે એ આકર્ષણનું બળ બધા દિવસો કરતાં ઓછું હોય છે. કારણકે તે વખતે સૂર્ય ચંદ્રના આકર્ષણની દિશા સમકોણમાં આવતી હોઇને તે એકબીજા જોડે કાટખૂણો કરે છે તેથી તેમના આકર્ષણ-બળની ક્રિયા સામસામી ચાલવાથી આકર્ષણનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે.

આ રીતે ભરતીનું પ્રમાણ આઠમના દિવસે સૌથી ઓછું, ત્યાંથી વધતું વધતું પૂર્ણિમાને દિવસે વધારે અને અમાવાસ્યાના દિવસે તો અતિ વધારે થાય છે. ત્યાંથી પાછું તે ઓછું થતું થતું આઠમના દિવસે ફરી પાછું ઓછામાં ઓછું થાય છે. વૃક્ષ કાપવાના ઉદાહરણ પરથી અમારે બતાવવામાં આવ્યું છે કે ભરતીની વૃદ્ધિના પ્રમાણમાં લાકડામાં જીવાંતની પણ વૃદ્ધિ થઇને લાકડું સડવાનું પ્રમાણ પણ વધે છે. એટલે ભરતીના વખતે કાપવામાં આવેલા ઝાડનું લાકડું ઝાઝા દિવસ મજબૂત સ્થિતિમાં રહેતું નથી. જ્યારે ઓટના વખતે કાપેલું લાકડું ઓછું સડે છે. આંબા, જાંબુ, વગેરે જાતના નબળાં ઝાડો પર આ અસર વધારે દેખાય છે અને સાગ, સીસમ, બાવળ, વગેરે મૂળથીજ મજબૂત લાકડાં પર એટલી અસર નથી જણાતી. વૃક્ષ-વનસ્પતિ પર જેવી આ સારીમાઠી અસર થાય છે તેવીજ અસર તેથીયે વધારે પ્રમાણમાં મનુષ્યો પર પણ થાય છે. મનુષ્યો પર વધારે અસર થવાનું કારણ એ છે કે માનવ શરીર વધારે નાજુક હોય છે અને મનુષ્યના મનનો સંબંધ પણ ચંદ્ર સાથે વધારે છે. એ સબંધ બતાવવા માટે મનનું ચંદ્ર સાથેનું સામ્ય વેદોમાં પુષ્કળ રીતે વર્ણવ્યું છે. કેટલાક વર્ણનોમાં તો સોમ વગેરે શબ્દ વનસ્પતિ, ચંદ્ર અને મનને માટે એક સરખી રીતે વાપરેલો જોવામાં આવે છે. મનનો દેવતા ચંદ્ર માનવામાં આવ્યો છે એ તો શાસ્ત્રાભ્યાસીઓની નજરેની વાત છે. વળી મનની નબળાઇવાળા માણસોમાં ચંદ્રના ક્ષય-વૃદ્ધિ પ્રમાણે નબળાઇ ઘટે-વધે છે તથા મગજ બગડવાથી થયેલું ગાંડપણ ચંદ્રના ક્ષય-વૃદ્ધિ પ્રમાણે ઓછુંવત્તું થાય છે; વગેરે અનુભવો પરથી પણ એ વાત સિદ્ધ થાય છે કે ચંદ્રની ક્ષય-વૃદ્ધિ સાથે મનુષ્યને અતિ ઘનિષ્ઠનો સંબંધ છે.

१९–एकादशीनो उपवास

ઉપવાસ વિષે વિચાર કરતાં આપણને એટલું તે જણાયું છે કે એની પાછળ રહેલી ધાર્મિકતા વિષે ભલે ગમે તેટલા મતભેદ અથવા શંકા ઉઠાવવામાં આવે પણ આરોગ્ય ઉપર એની ચોક્કસ અસર વિષે તેા કેાઇ પણ સવાલ એની સામે ઉઠી શકે એમજ નથી. અનેક શરીર-શાસ્ત્રીઓ અને નિષ્ણાતોએ વિજ્ઞાનની કસોટીએ કસેલું એ સત્ય છે.

આપણી આમજનતામાં અનેક જુદા જુદા ધાર્મિક તહેવારો ને નિમિત્તે ઉપવાસને વ્યાપક બનાવવામાં આવ્યેા છે. પણ એમાંય લેાકેાને મન એકાદશીના ઉપવાસનું માહાત્મ્ય વધારે છે. આનું કારણ શું હશે? કેવળ ધાર્મિક શ્રદ્ધા પેાષવા માટે એ હશે? વિજ્ઞાન કહે છે કે ઉપવાસને માટે એકાદશીનેા દિવસ નક્કી કરવામાં કેવળ ધાર્મિક વહેમ નહિ પણ શુદ્ધ વિજ્ઞાનનું ઉંડું જ્ઞાન રહેલું છે. ભૌતિકશાસ્ત્રના ચેાક્કસ નિયમોને અનુસરીનેજ એ દિવસ પસંદ કરવામાં આવ્યેા છે. આપણી ધર્મપ્રધાન પ્રજામાં એને જલદી વ્યાપક અને સ્થિર બનાવવા માટે એમાં ધાર્મિકતાનું આરેાપણ કરવામાં આવ્યું છે એટલુંજ. ત્યારે એકાદશીના ઉપવાસ પાછળ કયું વૈજ્ઞાનિક રહસ્ય છૂપાયું છે એ તપાસીએ.

ચંદ્રની કળાની વૃદ્ધિ અને ક્ષય સાથે વનસ્પતિ તથા જીવ–પ્રાણી માત્રના શરીરના અંગરસની સત્ત્વવૃદ્ધિ યા સત્ત્વક્ષયને સંબંધ છે. આ વાત જો કે વેદાદિ આર્યશાસ્ત્રોમાં તેા સ્પષ્ટ રીતે જણાવેલી છે-જ, પરંતુ યુરેાપ અમેરિકાના વૈજ્ઞાનિકોને પણ એ વાત આ સૈકામાં થેાડી ઘણી સમજાવા લાગી છે. ચંદ્રની કળાના આ ક્ષય અને વૃદ્ધિ સાથે ઉપવાસનેા પણ સંબંધ હેાવાથી તિથિના ઉપવાસ આરોગ્ય સાથે વિશેષ સંબંધ ધરાવે છે એ વાત અહીં લક્ષમાં રાખવાની છે.

અમુક તિથિએ ચંદ્ર નિયમપૂર્વક અમુક ચેાક્કસ અંશ (०)ના ખૂણામાં હેાય છે. એટલે ચંદ્રની તે સ્થિતિના કારણે ભરતીઓટ તથા વનસ્પતિ પર થનારી અસર પ્રમાણે માનવ શરીર ઉપર પણ અમુક ચેાક્કસ અસર તે તે તિથિએ અવશ્ય થાય છેજ અને તેથીજ અમુક વિશિષ્ટ તિથિએ ઉપવાસ કરવાથી જો ફાયદેા થવાનેા હેાય તેા તે નિશ્ચયપૂર્વક થાય છેજ.

ચંદ્ર સૂર્યના આકર્ષણના ફેરફાર પ્રમાણે સમુદ્રમાં ભરતી ઓટ-નેા સમય દરરેાજ બદલાય છે એ તેા સૌની માહિતીની વાત છે. ભરતીને વખતે કાપવામાં આવેલા ઝાડમા અંગરસના જળતત્ત્વની ભરતી વિશેષ થયેલી હેાવાથી તે લાકડાં સડવાનેા સંભવ વધારે હેાય છે, પણ ઓટ વખતે જે ઝાડ કાપ્યાં હેાય તેને સડેા લાગતેા નથી.

૩ ઉપલી તિથિઓ વટાવ્યા પછી ચતુર્થીથી એકાદશી દર-મિયાન થનારા વ્યાધિઓ સામાન્ય રીતે સૌમ્ય પ્રકારનાં હોય છે અને જો કોઇને માંદગી શરૂજ હોય તો આં તિથિઓ–ચતુર્થીથી એકાદશી દરમિયાન બિમારની સ્થિતિ સાધારણ સારી હોય છે તથા તબિયત સુધરવાની હોય તો આ દિવસો દરમિયાન સુધરે પણ છે.

૪ લાંબા મંદવાડવાળા દરદીઓ મોટે ભાગે બારશથી ત્રીજ સુધીમાં જ દગો દે છે—અવસાન પામે છે, એટલે કે તેવાં મરણો આ દિવસોમાં વધારે થાય છે.

૫ ઓષધની અસર ઉપલા દિવસોમાં બરાબર થતી નથી પણ ચતુર્થીથી એકાદશી સુધી સારી અસર થાય છે, એટલે ઓષધ સેવાની શરૂઆત કરવી હોય તો તે આ ચતુર્થીથી એકાદશી સુધીના દિવસોમાંજ કરવી એ વધારે સારું છે.

૬ મોટાં મોટાં શહેરોની મૃત્યુ સંખ્યા ચતુર્થીથી એકાદશી સુધી ઓછી અને દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધી વધારે હોય છે.

૭ કોઇ રોગચાળાના દિવસોમાંયે બિમારીનો ભોગ થઇ પડનારા અને બિમારીથી મરનારા રોગીઓનું પ્રમાણ પણ ઉપર મુજબજ ઓછુંવત્તું હોય છે.

એકંદર સૂર્યચંદ્રના આકર્ષણથી શરીરમાંના જીવનરસની ગતિમાં જે ન્યૂનાધિક અસર થાય છે તેના કારણેજ બારશથી ત્રીજ સુધીના દિવસો માંદાઓના જીવનને નુકસાનકર્તા નીવડે છે અને જે સશક્ત છે અથવા રોગી નથી એવા માણસોના શરીરમાં પણ ઉપલા કાર-ણોથીજ એ દિવસોમાં રોગબીજની વૃદ્ધિ થવી સ્વાભાવિક છે. વળી અજવાળિયા કરતાં અંધારિયાના એ દિવસોમાં તો એ રોગબીજની વૃદ્ધિ વધારે પ્રમાણમાં થવાનું અપરિહાર્ય છે.

સૂર્યમાંથી અહીં પૃથ્વી પર આવનારી જીવનશક્તિ જો કે અત્યંત વિપુલ હોય છે, છતાં તેમાં જો થોડી પણ ન્યૂનતા થાય તો મનુ-ષ્યોના આરોગ્ય પર તેથી ખૂબજ અનિષ્ટ અસર થવા પામે છે. પૃથ્વી પર આવતા સૂર્યપ્રકાશમાં કોઇ પણ કારણે જો અવરો[illegible] થાય તો તે કારણે જેટલી જીવન-વિદ્યુત પૃથ્વી પર ઓછી આ[illegible] તેટલી હવા પર, વરસાદ પર અને મનુષ્યોની મનોવૃત્તિ ને શરી[illegible] પર અનિષ્ટ અસર થવાનીજ. ચોમાસામાં અઠવાડિયું પખવાડિ[illegible] આકાશ મેઘાચ્છાદિત રહે તો તેના પરિણામે અનેક પ્રકારના રો[illegible] ચાળા અને માંદગી વધે છે એ તો આપણા સૌના પ્રત્યક્ષ અ[illegible] વની વાત છે, એજ રીતે એકાદશીથી અમાવાસ્યા સુધી સૂર્યના પર ચંદ્રનું આક્રમણ થતું હોવાથી–પૃથ્વી અને સૂર્યની વચ્ચે

ગામડાના માણસો ઝાડ કાપવા માટે ભરતી ઓટનો સમય પૂછવા સારૂ બ્રાહ્મણ અથવા જાણકાર પાસે જાય છે અને બને ત્યાં સુધી તો ઓટને વખતેજ ઝાડ કાપે છે, એ ઘણાને ખબર હશેજ. ઝાડ કાપવા સંબંધે ગામડાના લોકોની જેવી આ માન્યતા હોય છે તેજ પ્રમાણે ગામડાના આ આમવર્ગની એવી પણ માન્યતા હોય છે કે અમાવાસ્યા અથવા પૂર્ણિમાના ભારે દિવસોમાં બિમારી પણ વધે છે અને ઇતર દિવસોમાં કમી થાય છે. સામાન્ય લોકગણતી આ બધી માન્યતાઓ અહીં એટલા માટે રજૂ કરવામાં આવે છે કે અભણ લોકોનો સર્વ સામાન્ય અનુભવ પણ કઈ જાતનો હોય છે તે વાત એ પરથી સમજી શકાય. લોકગણના અશિક્ષિત આમવર્ગના અભિપ્રાય એ જો કે શાસ્ત્ર યા શાસ્ત્રવચન નથી હોતું, પરંતુ તે તેમનો અનેક વર્ષનો અથવા કદાચ વંશપરંપરાનો–ખાત્રીપૂર્વકનો અનુભવ તો હોય છેજ. આ સંબંધે અહીં એક ઉદાહરણ ટાંકવું પ્રસંગોચિત થશે.

આપણે ભણેલા સૌ લોકો ન્યૂટનને નામથી ઓળખીએ છીએ. એ એક મોટો શાસ્ત્રજ્ઞ હતો એ પણ આપણે જાણીએ છીએ. તેના દેશના એક અભણ અનુભવી ભરવાડ સાથેના પ્રસંગની આ વાત છે. એ અશાસ્ત્રજ્ઞ અને નિરક્ષર પણ અનુભવી ભરવાડે એક પ્રસંગે બકરાંઓનું અસમયનું ઊંઘવું વગેરે ચોક્કસ દિલચાલો જોઇને અનુભવના આધારે તત્વવેત્તા ન્યૂટન સાહેબને કહ્યું કે એક કલાકની અંદર વરસાદ આવશે. પરંતુ પંડિત ન્યૂટન સાહેબને એ ખરૂં લાગ્યું નહિ. આખરે ઘેર પહોંચ્યા પહેલાં જ્યારે તેમને ખરેખર ભીંજવું પડ્યું ત્યારે તેમને એમ થયું ખરૂં કે અનુભવ એ પણ એક ગણના લાયક શાસ્ત્ર છે ખરૂં! શાસ્ત્ર અને અનુભવ વચ્ચે આટલો તફાવત છે અને તેથીજ વિચારવાન માણસો કોઇ પણ સંશોધન કાર્યમાં સામાન્ય માણસોના અનુભવોને ઠીક ઠીક મહત્ત્વ આપે છે અને ઝીણવટથી વિચારે છે.

કેટલાક વર્ષોના ખૂબ કાળજીપૂર્વકના સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ પરથી અમારા અનુભવમાં જે આવ્યું છે તે નીચે મુજબ છેઃ—

અનુભવ

૧ દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધી મૃત્યુ સંખ્યા વધારે હોય છે અને અજવાળિયા કરતાં અંધારિયાની એ તિથિઓમાં મૃત્યુ સંખ્યા વળી એથીયે વધારે હોય છે.

૨ દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધીમાં જો કોઇ ખાસ બિમારી લાગુ પડે તો તે તૃતીયા સુધી નરમ પડતી નથી અને જો કદાચ એ બિમારીમાં કાંઇ જોખમ થવાનુંજ હોય તો આટલા દિવસો–આરસામાં વધુ સંભવ છે.

ડિયામાં સૂર્યની જીવનશક્તિ ઓછી મળતી હોવાના કારણેજ તે
અજવાળિયું બિમાર માણસને અહિતકર નીવડવાનું કેવળ સ્વાભાવિક
છે. અમાવાસ્યા અને અમાવાસ્યાના નિકટના દિવસો ભારે ગણાય
છે અને બિમાર માણસના માટે તે દિવસો જોખમી હોવાની સામા-
ન્ય લોકોની પણ માન્યતા હોય છે તેનું વાસ્તવિક કારણ આ સૂર્યની
જીવનશક્તિ ઓછી મળવાનું છે. અજવાળિયાના બીજા અઠવાડિયા
કરતાં અંધારિયાનું બીજું અઠવાડિયું માંદાઓ માટે વધારે ભયજનક
હોવાનું કારણ પણ આજ છે. આ ભૌગોલિક રહસ્યથી સામાન્ય
લોકો જો કે અજાણ હોય છે છતાં વારંવારના અનુભવો પરથી તેમની
ઉપર મુજબ માન્યતા તો દૃઢ થઇ હોય છેજ અને આપણે ઉપર
જોયું તેમ શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિયે તે અતિ સકારણ છે.

પૂર્ણિમાને દિવસે ભરતીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. અમાવાસ્યા-
ને દિવસે તો વળી એથી પણ ઘણું વધારે હોય છે. તેમાં પાછું
ઉપર કહ્યું તેમ અમાવાસ્યાની આસપાસના દિવસોમાં સૂર્યની જીવન-
શક્તિ ઓછા પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થાય છે. એટલેજ પ્રત્યેક પખવાડિયાનું
બીજું અઠવાડિયું રોગબીજની વૃદ્ધિ કરનારૂં હોય છે અને અંધા-
રિયાનું બીજું અઠવાડિયું અજવાળિયાના બીજા અઠવાડિયા કરતાં
ઉપલા કારણસરજ રોગીને વધારે નુકસાનકારક નીવડે છે.

ભરતીને વખતે ઝાડનો અંગરસ મૂળ તરફથી ટોચ તરફ વધારે
વેગથી ચડવા લાગે છે અને ઓટના વખતે એ પ્રવાહ મૂળ તરફ
ઉતરતો હોય છે. આ કારણે ભરતીના વખતે કાપેલા ઝાડમાં સડો
વધારે અને ઓટના વખતે કાપેલામાં ઓછો લાગે છે એ તો આપણે
ઉપર જોઇ ગયા. મનુષ્ય શરીરના અંતરાભિસરણ ઉપર તેની આવીજ
વિલક્ષણ અસર થાય છે. આ બધી બાબતોનો વિચાર કરતાં સમજાશે
કે આઠમને દિવસે સૂર્યકિરણોમાંથી મળતી જીવનશક્તિ વધારે સંપૂર્ણ
અને વધારે નિર્દોષ હોય છે. સૂર્ય ચંદ્રના આકર્ષણને લીધે અભિસરણ
પર થનારી અનિષ્ટ અસર પણ આ દિવસેજ ઓટામાં ઓછી હોય
છે. આ ઇષ્ટ અસર ત્રીજથી માંડીને આઠમ સુધી વધતા પ્રમાણમાં
અને પછી અનિષ્ટ અસર શરૂ થઇને ઉત્તરોત્તર તે વધતા પ્રમાણમાં
હોય છે. આ પાક્ષિક અનિષ્ટ અસરથી તથા રોગબીજની વૃદ્ધિ થવાના
સંભવમાંથી મનુષ્યોનું રક્ષણ કરનારો કોઇ ઉપાય યોજવાનું કેટલું
બધું જરૂરી છે ? એ ઉપાય તરીકે એકાદશીના ઉપવાસની યોજના એ
આપણા આર્યદૃષ્ટા પૂર્વજોએ યોજેલી અતિ સર્વોત્તમ યોજના છે.

(જ્યેષ્ઠ સં. ૧૯૮૨ ના "નવરચના" માસિકમાંથી

આવતો જતો હોવાથી—સૂર્યની શક્તિનું પૃથ્વી પર આવવાનું પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર ઓછું થતું જાય છે અને તે સ્થિતિ—સૂર્ય પાસેથી મળતી જીવનશક્તિનું ઓછાપણું—અશક્ત રોગીઓના માટે અહિતકર તથા ઘાતક નીવડે છે અને અમાવાસ્યા વીતી ગયા પછી સૂર્યના ક્ષેત્રમાંથી —સૂર્ય અને પૃથ્વી વચ્ચેથી ચંદ્ર નીકળી જતો હોવાથી સૂર્યની જીવનશક્તિ ઉત્તરોત્તર વધારે વધારે મળવા લાગવાથી અમાવાસ્યા પછીનું વિશેષે કરીને ત્રીજ પછીનું અઠવાડિયું આરોગ્યપ્રદ થવાનું સ્વાભાવિક છે.

સૂર્યમંડળમાં સૂર્ય અને ચંદ્ર અનુક્રમે ધનશક્તિ અને ઋણ-શક્તિના કેન્દ્ર તરીકે પ્રસિદ્ધ છે. ઉપનિષદો અને વેદોમાં પણ આ બે ગ્રહો સંબંધે અનેક રીતે આવું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આધુનિક ભૌતિકશાસ્ત્રે પણ સિદ્ધ કર્યું છે કે સૂર્ય એ જીવનશક્તિનો પુંજ—ભંડાર—છે, એટલે તે ધનશક્તિનું કેન્દ્ર છે એ નક્કી છે. ચંદ્રની સ્થિતિ એથી ઊલટી છે, પર પ્રકાશિત હોવાથી તે સૂર્ય પાસેથી પ્રકાશ ઉછીનો અથવા ઉધાર લે છે અને તેથી તે ઋણી અર્થાત્ દેવાદાર છે. આ રીતે સૂર્ય ધનિક (ધીરનાર) અને ચંદ્ર ઋણી (દેણદાર) છે. અમાવાસ્યાના દિવસે આ ઋણી ચંદ્ર સૂર્યની આડે આવે છે એટલે કે સૂર્ય અને પૃથ્વીની વચ્ચે આવે છે. તેથી સૂર્ય તરફથી પૃથ્વી પર આવનારી જીવનશક્તિ અન્ય દિવસો કરતાં અમાવાસ્યાના દિવસે ઓછામાં ઓછી હોય છે. ખગ્રાસ સૂર્યગ્રહણ પણ આ દિવસે —અમાવાસ્યાના દિવસેજ થઇ શકે છે અને તે વખતે સૂર્યની જીવનશક્તિ પૃથ્વી પર બહુજ ઓછી આવે છે અને તત્પરિણામે કરોડો સૂક્ષ્માણું જીવો મરણ પામે છે એવું આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોએ પણ શોધખોળથી નક્કી કર્યું છે. પૃથ્વી પર આવનારી સૂર્યની જીવનશક્તિના પ્રવાહમાં દર અમાવાસ્યાએ આજ કારણે—પૃથ્વી અને સૂર્યની વચ્ચે ચંદ્ર આવવાથી—અવરોધ થાય છે.

ઋગ્વેદ કહે છે કે, "સૂર્ય એ સ્થાવર જંગમનો આત્મા છે." અને જો એ ખરૂં છે તો તો સ્થાવર જંગમને જીવનશક્તિ પૂરી પાડે છે એ પણ એટલુંજ ખરૂં છે. અને સૂર્ય તથા પૃથ્વી વચ્ચે ચંદ્ર જેટલો વધારે પ્રમાણમાં આવે તેટલી સૂર્યની જીવનશક્તિ પૃથ્વી પર ઓછા પ્રમાણમાં આવી શકે એ સ્પષ્ટ છે. અંધારિયામાં દશમી પછી ચંદ્ર સૂર્યની પાસે પાસે આવતો જાય છે અને અમાવાસ્યાના દિવસે તો તે સૂર્ય અને પૃથ્વીની વચ્ચે આવી જાય છે અને પોતાથી થઇ શકે એટલો સૂર્યની જીવનશક્તિનો અવરોધ કરે છે. વળી લાગ મળે ત્યારે ખગ્રાસગ્રહણ, અર્ધગ્રહણ કે જેટલું બની શકે તેટલું સૂર્યગ્રહણ કરીને સૂર્ય તરફથી પૃથ્વી પર વહેતી જીવનશક્તિની અમૂલ્ય બક્ષીસમાં અંતરાય ઊભો કરે છે અને આ રીતે અંધારિયાના બીજા અઠવા-

ઉપવાસ કેવી રીતે કરવો એવા પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે. ઉપવાસની શાસ્ત્રીય માહિતી આપવા બેસીએ તો તો એક લાંબી લેખમાળા થાય. સામાન્ય દર્દોમાં ઉપવાસ કેવી રીતે કરવા? તેમાં શું જોખમો છે? કયા દર્દોમાં ઉપવાસ નહિ કરવા જોઇએ? એની માહિતી આપવાનો ઇરાદો છે. તે વિષે વધુ પ્રશ્નો પૂછવા હોય તો તેમાં રસ લેનાર દરેકને તે સંબંધી પૂછવા વિનંતી છે જેથી આ વિષય માટે લોકોમાં કઇ કઇ જાતના ખ્યાલો છે તે જાણી તે વિષે ટૂંકામાં જેટલો આવી શકે તેટલો ખ્યાલ આપી શકાય.

ઉપવાસની તૈયારી

જેમણે કોઇજ દિવસ ઉપવાસ ન કર્યો હોય તેમણે અઠવાડિયામાં એક દિવસ ૨૪ કલાકનો ઉપવાસ કરવાનો મહાવરો રાખવો. એમ બે ત્રણ મહિનાનો ક્રમ રાખ્યા પછી ૧૫ દિવસમાં એકાદ દિવસ ૩૬ કલાકના ઉપવાસો બે ત્રણ મહિના સુધી કરવા. આમ કર્યા પછી એને પોતાનેજ ઉપવાસ કરવોજ જોઇએ એમ લાગ્યા કરશે. પછી એવીજ રીતે બે ત્રણ મહિનામાં એકાદ વખત જ્યારે શરદી જેવું કે તબિયતમાં બગાડ થયો હોય એવું લાગતુ હોય તો ૪૮ કલાક, ૭૨ કલાક, કે તેથી વધુ કલાકોના ઉપવાસ અજમાવી જોવા. આથી ઉપવાસ વિષેના ખોટા ભ્રમો આપોઆપ તૂટી જશે અને જ્યારે લાંબા ઉપવાસનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય ત્યારે તે પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસથી કરી શકાશે.

ઉપવાસ દરમ્યાન કેટલું અને કેવી રીતે પાણી પીવું જોઇએ એ વિષે ઘણા મતભેદો છે. પણ અનુભવને અંતે ઉપવાસ દરમ્યાન અર્ધે કે પોણે કલાકે ધીમે ધીમે અર્ધો શેરથી પોણોશેર સતત પાણી પીવું એ હિતકર છે એમ દર્યું છે. આવા ટૂંકા ઉપવાસ દરમ્યાન માથું દુખવાની, પેટ ચડવાની, ઊલટી થવાની કે એવી ફરીઆદ રહેતી હોય તો સમજવું કે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય વધુ છે અને નિયમિત અઠવાડીએ ૩૬ કલાકના ઉપવાસની કે એક સાથે લાંબા ઉપવાસની જરૂર છે.

લાંબા ઉપવાસ કરવા માટે પૂરતો આત્મવિશ્વાસ ન આવ્યો હોય ત્યાંસુધી લાંબો ઉપવાસ કરવાની હિંમત ન કરવી. ઉપવાસ કરનારે નીચેની વસ્તુઓ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ. લાંબા ઉપવાસ વખતે તો ખાસ કરીને એ માટે ખાસ કાળજી રાખવી.

(૧) ઉપવાસ ઉપર અચળ શ્રદ્ધા હોવી જોઇએ.

(૨) જેટલા દિવસના ઉપવાસ કરવા નિશ્ચય કર્યો હોય તે દરમ્યાન પ્રિયજન તે તોડવા માટે ગમે તેટલો પ્રયાસ કરે છતાં ઢીલા નરમ ન થવું. ચિત્તની દ્રઢતા જરા પણ ચળવા ન દેવી. બને તો બહુ પ્રિયજનોથી દૂર એકાંત સ્થાને ઉપવાસ કરવા જોઇએ.

२०—उपवास केवी रीते करशो ?

(લેખકઃ-શ્રી. વસંતરાવ હેબિષ્ટે)

દવાથી કંટાળેલો દરદી કુદરતી ઉપચારો તરફ વળે છે. કુદરતી ઉપચારોમાં ઉપવાસ એ મુખ્ય ઉપાય છે. ચાતુર્માસ અને ખાસ કરીને શ્રાવણમાસ એ ઉપવાસ કરવાના મહિના છે. ઉપવાસ એટલે રોજનો જે ખોરાક લેવાય છે તેને બદલે કંદમૂળ લેવાં, તળેલો ખોરાક લેવો કે એવી રીતે હમેશ કરતાં કંઈક બીજો ખોરાક લેવો. આને ઉપવાસ કહેવામાં આવે છે. શ્રાવણમાસનાં વ્રતો એ રીતે પાળવામાં આવે છે. ઉપવાસનો ખરો અર્થ પાણી સિવાય પેટમાં બીજો કોઈપણ પદાર્થ જવા ન દઈ પેટને વિશ્રાંતિ આપવી તે છે.

આવા ઉપવાસો આ મહિનામાં અઠવાડિયામાં એક વખત અર્ધો અને પંદર દિવસે એક વખત સંપૂર્ણ કરવા ઘણા હિતકર થઈ પડશે. ગમે ત્યારે અનિયમિત ઉપવાસ કરતાં નિયમિત દિવસે અમુક ઠરાવેલે વખતે ઉપવાસ કરવામાં વધુ ફાયદો થાય છે, કારણ તેજ વખતે ઉપવાસ કરવાનો જ છે એમ શરીરના દરેક દરેક અવયવ અને રક્તપેશીઓને ખબર હોવાથી તે ખોરાક મેળવવા માટે તલપાપડ થતાં નથી અને તેથી શાંત ચિત્તે ઉપવાસ થઈ શકે છે. આવા ઉપવાસ કરનારને ઉપવાસની શાસ્ત્રીય માહિતી ન હોય તો પણ ચાલી શકે.

ઉપવાસ વિષેના ભ્રમોમાં ઉપવાસથી શરીર ક્ષીણ થાય છે, એ મોટામાં મોટો ભ્રમ છે. પણ એ યાદ રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે ઉપવાસ અને ભૂખમરામાં ખૂબ તફાવત છે. ખાસ ઇરાદાપૂર્વક માણસ ભૂખે મરવા પ્રયત્ન કરે તોપણ તે તેમ કરી શકતો નથી. જેમ સારું તરનાર માણસ ડૂબીને આપઘાત કરવાનો પ્રયત્ન કરે તો પણ તે કરી શકતો નથી તેવીજ રીતે ભૂખે મરવું એ તેના હાથની વસ્તુ નથી. જેમ સારો તારો ખોટી કંફાસમાં પોતાને માટે અશક્ય હોય એવા દરિયામાં કે તોફાની નદીમાં પ્રયત્ન કરીને મરે તેવીજ રીતે ઉપવાસ કરવાની પોતાની કેટલી શક્તિ છે એ બતાવવા માટે કોઈ ઉપવાસ કરે તેજ ને ભૂખે મરવાના જોખમમાં આવવાનો સંભવ છે. ૬૦ દિવસના ઉપવાસ પછી પણ માણસ હરીફરી શકવાના અનેક ઉદાહરણો બનેલા છે એટલે ૩-૪ દિવસના ઉપવાસમાં નુકસાન થશે એ ભ્રમ-જાને જડમૂળથી કાઢી નાખવી જોઈએ. ૨૪ કલાકના કે ૩૬ કલાકના ઉપવાસની તો શરીરશાસ્ત્રનો એકડો પણ ન જાણનાર માણસને ભલામણ કરી શકાય.

નવરચનામાં આવતા લેખો ઉપરથી કેટલાક વાચકો તરફથી

લાગ્યાથી અને દશ વર્ષ પહેલાં મળાવષ્ટંભ એટલે બંધકોશ શરૂ થયો.

न वेगान् कारयेद्धीमान् । न वेगान् घारयेद्धीमान् ॥

"દસ્તનો-અથવા કોઇપણ કુદરતી હાજતનો-વેગ બળપૂર્વક લાવવો નહિ અને આવેલા વેગને અટકાવવો નહિ." આ બે આરોગ્યસૂત્રનો દરરોજ ભંગ થવા લાગ્યો. પરોઢિયે બે વાગે ચોચની હાજત ન હોય ત્યારે બળપૂર્વક દસ્ત લાવવાનો પ્રયત્ન કરું અને પાંચ વાગે ખરી હાજત થાય ત્યારે, પાઠ-પૂજામાં હોવાના કારણે, આવેલા એ વેગને દબાવવો પડે. દરરોજ આ પ્રમાણે થવાથી બંધકોશ થતો ગયો અને દિવસોદિવસ વધતો ગયો. બપોરે અથવા રાત્રે જમ્યા પછી અનિયમિતપણે દસ્ત આવતો, પરંતુ એ રીતે જમ્યા પછી દસ્ત થવો એ પણ વ્યાધિના ચિહ્નરૂપ અને વ્યાધિના કારણરૂપજ હોય છે. પણ મારા માટે તો એ સ્થિતિ દરરોજની થઈ પડી અને મારો વ્યાધિ દિનોદિન વધવા લાગ્યો.

નળનો દુખાવો

આમળ જતાં આ વિકાર વધતાં વધતાં ડાબી બાજુનાં નળમાં દુખવા માંડયું અને એ દુખાવો ધીરે ધીરે વધીને પછી તો તે અસહ્ય થઈ પડયો ! પછી વળી પેટનો ઉપરનો ભાગ કઠણ થઈને ત્યાં પણ દુખવાની શરૂઆત થઈ. આ બે ઠેકાણે પહેલાં વાયુ ભરાતો અને પછી અસહ્ય વેદના ઊપડતી.

આના માટે અનેક ડૉકટરી અને વૈદકીય ઉપાયો કર્યા પણ તેથી કશોયે ફાયદો થયો નહિ. ઘણી ઘણી રીતે શેક કર્યા, અનેક લેપ લગાડયા, અનેક બંધાણો બાંધ્યાં, અનેક ઔષધો પેટમાં રેડયાં પણ તેમાંથી કશાનો પણ ઉપયોગ ન થતાં ઉપથી ફરિયાદો ઊલટી વધવાજ લાગી.

આ પછી પેડુનું કઠણપણું જણાવા લાગ્યું અને એ વધતાં વધતાં શંકા વળવાનું પણ મારા માટે છેવટે અશક્ય થઈ પડ્યું. એ કારણે લઘુશંકા પણ બરાબર ન આવે અને દરેક શારીરિક ક્રિયામાં ખૂબજ ત્રાસ થવા લાગ્યો. તથા તે ત્રાસ દિન પ્રતિદિન વધવા લાગ્યો. ફક્ત ચોચને વખતેજ લઘુશંકા આવે અને બાકીને વખતે તો તેની તદ્દન અટકાયત થઈ પડી. આ રીતે પેટ તથા પેડુની અંદરના નળ કાબુ થવાથી છૂટથી હરવાફરવાનું પણ મુશ્કેલ થવા માંડયું. આ સ્થિતિમાં કેટલો ત્રાસ ભોગવવો પડયો હશે તેની વાંચકોએ જ કલ્પના કરી લેવી.

વાયુવિકાર

પછી પેટમાં વાયુ ઉત્પન્ન થવા લાગ્યો. ક્યારેક એ એક રહેતો અને કોઈ કોઈ વખત આખા પેટમાં ફરતો. આ

(૩) ઉપવાસ દરમિયાન મગજ કોઇપણ રીતે ઉશ્કેરાય એ વસ્તુને ટાળવી જોઇએ, કારણ તેથી વિપરીત પરિણામ આવે છે.

(૪) ઉપવાસ તોડતી વખતે બહુજ ધીમે ધીમેથી તોડવો. ખાટાં ફળોનો રસ એક દિવસ ખૂબ પાણી સાથે લેવો. બીજે દિવસે એકલાં ફળોનો રસ અને ત્રીજે દિવસે રસવાળાં ફળો, ચોથે દિવસે કેરી, કેળાં, જામફળ કે એવાં ફળો અને થોડું દૂધ અને પાંચમે દિવસે બહુજ હલકો ખોરાક. એ પ્રમાણે ક્રમ રાખવો.

(૫) ઉપવાસ દરમ્યાન શરીરશુદ્ધિની ક્રિયા પૂરતા પ્રમાણમાં થવી જોઇએ. તે સારૂ રોજ એક વખત એનીમા લેવાવો જોઇએ; એ વખત ઠંડા પાણીનું સ્નાન અને અર્ધો માઇલ ખુલ્લી હવામાં ચાલવું અને ઉંડા શ્વાસ લેવાનો ક્રમ રાખવો જોઇએ. ૪૦ દિવસના નકોરડા ઉપવાસ કરીને પણ ૫-૬ માઇલ ચાલી શકાય છે, તેમાં જરા પણ શક્તિ ઓછી ન થયાના ઉદાહરણો અનેક છે. એટલે ૫-૬ દિવસના ઉપવાસ પછી ચાલવા માટે જરા પણ ગભરાવું ન જોઇએ.

(૬) ઉપવાસ એ મનનો વિષય છે. ઉપવાસ ચાલુ હોય ને તમારી ખાવા તરફ ઇચ્છા થાય તો ઉપવાસનો ભંગ થાય છે. એટલે ઉપવાસ દરમ્યાન શરીરને અને પાચન-શક્તિને આરામ આપવાનો જે હેતુ છે તે સરતો નથી. જેમ પ્રત્યક્ષ વિષય-સેવન કે માત્ર વિષયી વિચારોથી બ્રહ્મચર્યનો સરખોજ ભંગ થાય છે. કારણકે વિચાર માત્રથી અંડકોષ ગ્રંથી એ બીજ ઉત્પન્ન કરવાનું વીર્ય બનાવે છે અને પછી શરીરની શક્તિ વધારવા માટે તે નકામું હોય છે અને વીર્યસ્રાવ થઇને કે એવી રીતે બહાર નીકળે છે. એનો અર્થ એ નથી થતો કે એવા વિષયી વિચારને આપણે ધીમે ધીમે દૂર કરી શુદ્ધ ન બનાવવા જોઇએ, તેવીજ રીતે ઉપવાસ દરમ્યાન ખાવાની ઇચ્છા થાય તોપણ પ્રયત્નપૂર્વક મનને બીજે માર્ગે વાપરવું જોઇએ. એટલા માટેજ ઉપવાસ શરૂ કરતાં અમુક દિવસ પહેલાં 'મારે આટલા દિવસના ઉપવાસ કરવાના છે' એવો પાકો નિશ્ચય કરવો જોઇએ, જેથી તે દરમિયાન ખાવા તરફ જરા પણ પ્રવૃત્તિ ન થાય. ટૂંકા ઉપવાસ દરમિયાન પણ આ રીતે મન રાખીને ઉપવાસ કરેલો હશે તોજ તે ફળદાયી થશે. જો તેમ ન થાય તો ખાવાની ઇચ્છા થતાંની સાથે મોંઢામાં પાણી છૂટે છે એટલે લાંની ગ્રંથીઓ ખોરાક માટે લાળ તૈયાર રાખે છે. જઠરાગ્નિ પણ ખોરાક આવે તો તેને પચાવવા રસનો રસ તૈયાર રાખે છે અને શરીરના અવયવો અને મગજને ખોરાક આવ્યા વિના લગભગ ખોરાક પચાવવા જેટલી ક્રિયામાં ઉતરવું પડે છે અને તેથી ખોરાક તો મળતો નથી અને શ્રમ તો તેટલોજ થાય છે એટલે ઉપવાસનો મૂળ હેતુ સરતો નથી.

કારણે અત્યંત ત્રાસ થતો. આ ત્રાસ પણ દિવસોદિવસ વધવા લાગ્યો અને થોડા જ દિવસોમાં તે અસહ્ય થઇ પડયો.

વૃષણવૃદ્ધિ

પછી ડાબી બાજુનો વૃષણ મોટો થવા લાગ્યો. બે ચાર મહિના પછી બીજો વૃષણ પણ વધવા લાગ્યો. અંદરની ગોળીઓ પથ્થર જેવી કઠણ થઈ જતી અને ઊઠવા બેસવામાં અત્યંત ત્રાસ થતો. આ રીતે દુઃખ, ત્રાસ, પીડા વધી જતાં હાલચાલ કરવાનું પણ અશક્ય જેવું થઇ ગયું અને તે પીડા ઉત્તરોત્તર વધવા લાગી ને જાણે યમરાજના દર્શન થવા લાગ્યાં !!

મીરજ જઇને ડોકટર વાલનેસ અને વેલ વગેરેને તબિયત બતાવી. તેણે તો કહ્યું કે આમાં શસ્ત્રક્રિયા કરવા જેવું કાંઇજ નથી. પણ તેણેય ઉપચાર તો કાંઇ પણ ન બતાવ્યો. આજ રીતે સાંગલી-મિરજ વગેરે ઠેકાણે વૈદ્ય અને ડોકટરોને તબિયત બતાવી, દવા પણ કેટલાક મહિના લીધી છતાં યત્કિંચિત પણ લાભ થયો નહિ.

ત્યારપછી વળી ડો. વાલનેસ પાસે ખૂબ લાગવગ લગાડી ત્યારે તેમણે શસ્ત્રક્રિયા કરીને વૃષણવૃદ્ધિ અટકાવી. જો કે શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી પણ પાંચ છ મહિના સુધી વૃષણનો સોજો તો હતોજ પણ શસ્ત્રક્રિયાથી વૃષણવૃદ્ધિનો ત્રાસ તો છેવટે અટક્યો. પરંતુ બીજા બધા ત્રાસ તો જેવા ને તેવા વધ્યેજ જતા હતા.

જેમ જેમ વ્યાધિ વધવા માંડયો તેમ તેમ ખોરાક ઘટવા માંડ્યો અને ચોથા ભાગ કરતાંયે ઓછું અન્ન પેટમાં જવા માંડયું. સાંજનું વાળું તો લગભગ બંધજ થયું અને આ બધા કારણે બહુ અશક્તિ આવી ગઈ. આ રીતે આ વાતવિકાર આઠ વરસ સુધી એક સરખો વધ્યેજ ગયો અને કોઇ પણ ઉપાયે વ્યાધિ હટયોજ નહિ.

દરરોજની ફરિયાદ

દરરોજ સાંજના પાંચ વાગ્યે પેટમાંનો વાયુ ઉપર ચડવા માંડે અને એટલાર તે બતીમાં બરાવા લાગ્યો કે પછી માથું ઠેકાણે ન રહે અને કોણ શું બોલે છે કે શું પૂછે છે તે તરફ ધ્યાન આપવાનું અશક્ય થાય. કારણકે વિશ્વવ્યાપાર અનુભવવાને મગજની જે શાંત સ્થિતિ જોઇએ તે આ વખતે રહેતી નહિ. કાંઇપણ ખાતાં સુધી આ સ્થિતિ રહેતી અને કાંઇક ખાધા પછી આ ફરિયાદ થોડી ઓછી થતી. પરંતુ ખાધા બરોબર ઝાડે જવું પડતું અને ઝાડો આવતાંજ પુનઃ વાયુવૃદ્ધિનું જોર બેવડાતું! ઊંઘ આવે ત્યાં સુધી આ સ્થિતિ રહેતી. સવારે જો ઝાડે જવું પડે તો તે વખતે પણ વાયુ વધતો. આ રીતે દરરોજ સવાર સાંજનો ત્રાસ આશરે ચાર કલાક ભોગવવો

શમો દિવસ વીતાવ્યો અને ઓગણત્રીશમા દિવસની સવારે ફરી પાછો ઉપવાસ આગળ લંબાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. પહેલાંની માફક નાકદ્વારા અસહ્ય દુર્ગંધ આવતીજ હતી તે ત્રીશમો દિવસ પૂરો થતાં સુધી આવી, એટલે કે એકંદર બાર દિવસ દુર્ગંધ આવી. ત્રીસમા દિવસ પછી દુર્ગંધ બંધ થઇ અને ધીરે ધીરે સુવાસ આવવા લાગી. આ સુગંધ માત્ર ખુબજ સરસ હતી !

આ રીતે બત્રીસ દિવસ સુધી ઉપવાસ કર્યા. હવે વધારે ઉપવાસ થઇ શકશે નહિ એમ લાગવાથી તે છોડવાનો વિચાર કર્યો, આ બત્રીશમા દિવસ સુધી બસ્તિદ્વારા મળના ગાંઠા તો પડતા જ હતા. પણ હવે આગળ ઉપવાસ લંબાવી શકાશે નહિ એમ મનને લાગવાથી તે પૂરા કરવાનો નિશ્ચય કર્યો. ખરી રીતે તો સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય મેળવવા માટે મારે બીજા વધારે ૮-૧૦ ઉપવાસ કરવાની જરૂર હતી એમ મને લાગે છે. પણ મનની ધીરજ હોય તો તે થઇ શકે. ધીરજ ખૂટયા પછી ઉપવાસ લંબાવવા જતાં લાભને બદલે કદાચ હાનિ થઇ બેસવાની બીતિ હોવાથી તે પૂરા કરવાનું નક્કી કર્યું.

આટલા ઉપવાસોથી મારું વજન અઢાર શેર ઓછું થયું, પહેલાં ૯૮ શેર હતું તે ઉપવાસના બત્રીશમે દિવસે ફક્ત ૮૦ શેર રહ્યું.

ઉપવાસોનું પારણું

ત્રીશમો ઉપવાસ છોડીને પારણું કરવાનું ઠરાવ્યું અને તે અર્થે ખાસ સંતરાં મંગાવ્યાં. એક સંતરાનો રસ કાઢીને તે ચમચો ચમચો કરીને લીધો, કારણકે ઉપવાસો કરવા કરતાંયે તે છોડવાનું પારણું કરવાનું કામ બહુ કઠીન છે એ વાતની મને પાકી માહિતી હતી. પહેલે દિવસે ઉપર મુજબ ફક્ત એકજ સંતરાનો રસ લીધો, બીજે દિવસે બેનો રસ લીધો. આ રીતે દરરોજ એક એક વધતાં વધતાં આઠ દિવસમા કુલ ૩૬ સંતરાંનો રસ લીધો. તે ઉપરાંત બીજું કશું લીધું નહિ. તરસ લાગે તે પ્રમાણે ઠંડું પાણી ફક્ત પીતો હતો. આ રીતે ઉપવાસો સહિત ચાળીશ દિવસ પૂરા થયા.

આ પછી દૂધ અને પાણી મેળવીને તે ગરમ કરી થોડું થોડું લેવા લાગ્યો. આશરે આઠ દિવસ દૂધ-પાણી પર કાઢયા, જેટલું દૂધ તેટલુંજ પાણી મેળવીને તે ઉકાળી લેવામાં આવતું. આઠ દિવસ પછી-એટલે ઉપવાસની શરૂઆતથી અડતાળીશમા દિવસ પછી કેવળ દૂધ-પાણી પર રહી ન શકાવાથી ગાયનું એકલું દૂધ લેવા લાગ્યો. દિવસનાં ૪-૫ વખત દૂધ પીવામા આવતું. હમણાં સરેરાશ ત્રણ શેર દૂધ જોઇએ છે અને . લાગે તો પાણી પીઉં છું. તે ઉપરાંત કાંઇ પણ ખાતોપીતો

આ રીતે ઉપવાસની શરૂઆતથી દહોરા સુધીમાં લગભગ ચાર ..હના થયા. વચ્ચે કોઇ કોઇ વખત-દરરોજ નહિ-હવે બાંધાનું ..., દૂધનું ..., દૂધનો હલવો એવું સહેજસાજ ખાઉં છું. પરંતુ

તેર દિવસ લંઘન કર્યા છતાં થાક કે અશક્તિ જણાયાં નહિ એટલે બીજા વધારે આઠ દિવસ ઉપવાસ કરવાનું મન સાથે નક્કી કર્યું.

ચૌદમે દિવસે જીભ કાળી ઠીકરા જેવી થઇ ગઈ અને તાવ આવવા લાગ્યો. એટલે મન જરા ડગમગવા લાગ્યું અને ઉપવાસ બગડે છે કે શું? એવી બીક પણ ઉત્પન્ન થઇ. છતાં ઉપવાસ ચાલુજ રાખ્યા. આગળ જતાં ૪–૫ દિવસમાં જ્વર ઓછો થયો અને જીભ પણ સાફ થવા લાગી.

ઉપવાસ દરમિયાન દરરોજ બે વખત નવશેકા પાણીની બસ્તિ લેવાનું અને ૧૦–૧૨ શેર ઠંડું તાજું પાણી પીવાનું શરૂ જ હતું. આ રીતે અઢાર દિવસ પૂરા થયા. હવે શું કરવું એ કાંઈ સૂઝતું નહિ, કારણકે મળ હજુ પડતો જ હતો અને વાતવ્યાધિનો ત્રાસ પણ જેવો ને તેવોજ હતો. આ રીતે આરામ થવાનો સંભવ ન દેખાવાથી મનમાં ગભરાટ ઉત્પન્ન થયો. તેથી પુના જઇને ત્યાંના સુપ્રસિદ્ધ લંઘન–ચિકિત્સક શ્રીયુત કિનરેની મુલાકાત લીધી. તેમણે ખૂબ ધીરજ આપીને ઉપવાસ લંબાવવાનું કહ્યું તથા ઉપયોગી સૂચનાઓ પણ કરી. ખાસ કરીને 'બીશો માં' એવું તેમણે કહ્યું. 'લંઘનથી માણસ મરતું નથી, પણ તે અયોગ્ય રીતે છોડવામાં આવે તો જ મરે છે,' એવુંયે તેમણે કહ્યું. એમની મુલાકાતથી મને ખૂબ હિંમત આવી. ત્યાંથી બે [illegible] જઈ નિસર્ગોપચારક શ્રી૦ બિવલકરને મળ્યો. તેમણે પણ સૂચનાઓસહ લંઘન લંબાવવાને પ્રોત્સાહન આપ્યું.

સના અઢારમા દિવસથી નાકમાંથી અત્યંત દુર્ગંધ આવવી મ તો આ દુર્ગંધ મારા પોતાનાજ શરીરની છે એ [illegible] પણ જ્યાં જાઉં ત્યાં દુર્ગંધ આવવાથી તે મારા છે એમ મને લાગ્યું. એ દુર્ગંધ અસહ્ય હોવાથી ાવતી હોવાથી મન અત્યંત ખાટું થઇ ગયું, પણ દુર્ગંધ પોતાને સહેવીજ રહી! એટલામાં મારા દિવસે મારા વૃદ્ધ માતુશ્રી સ્વર્ગવાસી થયાં. મારે મૂળપીરના ડુંગર પર જવું વગેરે વ્યાયામ વિક રીતે જ બંધ થયો. માતુશ્રીની ઉત્તરક્રિયા- ા અને તે અર્થે ગામડાંઓમાં પ્રવાસ કરવો, કરવી વગેરે ખૂબજ દોડાદોડીનાં કામો કરવાં જ થઈ શક્યું અને થાક પણ જણાયો નહિ. દવસ પછી થોડો થાક જણાવા લાગ્યો. બેઠો નહિ એમ લાગવા માંડ્યું. તો પણ બધી આવ- ચાલુજ હતી. આવીસમે દિવસે થાક વધ્યો અને ડું શરીર ગયું અને મન તદ્દન હતાશ તથા ઉદાસ મન વર્ષની સખતાઈથી ગાયનું અધો શેર દૂધ અને સાથે ઉકાળીને તે ચમચો ચમચો લઇને આવી-

२३–अवारनवार उपवास करो

(લેખકઃ–શ્રી રમણલાલ એન્જિનીઅર)

ઔષધના એક પૂજારીએ ૩૨ દિવસ ઉપવાસ કરીને આરોગ્ય મેળવ્યાની કથા બધે પ્રચલિત થઈ છે. એ માણસે ૧૦ વર્ષ સુધી અનેક રોગોથી પીડાયા પછી ઉપવાસનો આશરો લીધો, ખોએલું આરોગ્ય પાછું મેળવ્યું અને તંદુરસ્તી માટે સાચી દૃષ્ટિ પણ કેળવી.

રોગો ફગાવી દેવામાં જો કોઈ મોટું વિઘ્ન હોય તો તે દવાઓ ઉપરની અંધશ્રદ્ધા છે. કમનસીબે મોટા ભાગના માણસો જુદા જુદા રોગોથી પૂરતું પીડાયા પછીજ આ સાદું સત્ય સમજે છે. ઘણુંખરા રોગોનું મૂળ કારણ અશુદ્ધ લોહી અને લીમ્ફ હોય છે અને આ પ્રવાહીઓ બગડવાનું કારણ ખોરાક સંબંધી જાણીબૂજીને કે અજ્ઞાનપૂર્વક કરેલી ભૂલોજ છે. ઉપવાસ શરીરના ઝેરોને બહાર ફેંકી દઈ, લોહી અને લીમ્ફને નિર્મળ બનાવી, રોગોને દૂર કરે છે. ઉપવાસ શરીરને સાફ કરે છે અને ચોખ્ખા શરીરમાં કોઈ રોગ રહી શકતોજ નથી.

ઉપવાસ વિષે દરેક ધર્મમાં લખાણો મળી આવે છે. હિંદુઓ એકાદશી, મુસલમાનો રોજા અને જૈનો પર્યુષણ આસ્થા અને ઉત્સાહથી કરે છે. ભગવાન ઇશુએ કરેલા ઉપવાસો સંબંધી આપણને બાઈબલમાં અવારનવાર ઉલ્લેખો મળી રહે છે. ઉપવાસથી માનવીના અમર આત્મા ઉપર ગમે તે અસર થતી હો, પણ જો શાસ્ત્રીય રીતે કરવામાં આવે તો એનો નાશવંત દેહ જરૂર નિરોગી બને.

ફક્ત માંદા માણસોએજ ઉપવાસ કરવા જોઈએ એ ખ્યાલ બરાબર નથી. રોગને મટાડવામાં ઉપવાસ જેટલો અસરકારક છે, એટલોજ તે રોગને અટકાવવામાં પણ છે. તદ્દન નજીવા અપવાદો બાદ કરતાં, દરેક દરેક માણસને ૨૪ થી ૭૨ કલાકનો ઉપવાસ દરેક રીતે લાભ કરે.

તીક્ષ્ણ રોગોમાં ઉપવાસથી મોટું એકપણ ઔષધ નથી. લાંબા કે ટૂંકા તાવમાં ખોરાક ઝેરની અસર સારે છે. માંદા પશુપંખીઓ અને વનમાનવો સાજાં થતાં સુધી કશું ખાતાં નથી. તેઓ પ્રેરણાને અનુસરે છે. આ સરસ ટેવને લીધે તેઓ આપણા કરતાં બહુ ટૂંકી મુદતમાં સાજાં થાય છે અને કોઈ પણ જીર્ણ રોગથી પીડાતાં નથી.

ઉપવાસ એ કાંઈ હમણાંની શોધ નથી; ચિકિત્સા તો જીવન જેટલીજ જૂની છે. અમેરિકાના નિસર્ગોપચારના ઉપચારકો, વિચારકો અને પ્રચારકોએ આ પ્રાચીન પ્રથાને શાસ્ત્રીય પાયા પર મૂકી અસાધ્ય રોગોનો સામનો કરવા માટે આપણને એક સર્વોત્તમ શસ્ત્ર આપ્યું છે.

નિરોગી થવા અને રહેવા માટે અવારનવાર ઉપવાસ કરો. એમાં રોગ સિવાય કશું ખોવાનું નથી અને મેળવવાનું ઘણું છે.

(જુલાઈ ૧૯૩૭ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

તે સિવાય બીજા કોઇ પણ ખાદ્ય પદાર્થને અડતો પણ નથી.

એક વખત લોકોના આગ્રહથી દશેરાને દિવસે અને દીવાળીના દિવસે થોડુંક અન્ન ખાધું, પણ તેનાથી કિંચિત્ ત્રાસ થવા જેવું જણાયું. ફક્ત દૂધ પર રહેવાથી જરા પણ ત્રાસ થતો નથી અને પ્રકૃતિ તદ્દન નિર્દોષ રહે છે. પેટમાં વાયુ નહિ, દુઃખાવો નહિ કે કાંઇ પણ નહિ. આ ઉપવાસોથી અને પથ્યપાલનથી મારી તબિયત ખૂબજ સરસ બની ગઇ છે.

હમણાં મારૂં વજન પહેલાં કરતાંયે ચાર શેર વધારે એટલે કે ૧૦૨ શેર થયું છે. શરીરમાં સરસ શક્તિ દેખાય છે, મનનો ઉત્સાહ ખૂબજ વધ્યો છે, ચિત્તશક્તિ અદ્‌ભુત જાગ્રત થઈ છે, પહેલાં માથું ભારે રહેતું અને ભમ્યા કરતું તે હવે શાંત થયું છે, પહેલાં ચિત્ત એકાગ્ર ન થઇ શકતું તે હવે કોઈ પણ અભ્યાસમાં સરસ એકાગ્ર થાય છે, પહેલાં કોઈ નવો વિષય શીખવાનું મારા માટે લગભગ અશક્ય જેવું હતું પણ હવે ગમે તે વિદ્યાભ્યાસંગમાં મારૂં મન સુખપૂર્વક એકાગ્ર થઇ શકે છે, પહેલાં જ્યારે વ્યાધિ વધ્યો હતો ત્યારે બ્રહ્મચર્ય પાલન થઇ શકતું નહોતું તે હવે ઉત્તમ બ્રહ્મચર્ય પળાવા માંડ્યું છે, એટલુંજ નહિ પણ મનની વૃત્તિ પણ એ દિશામાં ન જવા જેટલી શાંત બની ગઇ છે.

આ રીતે કેવળ ઉપવાસ–ચિકિત્સાથી મેં અત્યંત રોગી સ્થિતિમાંથી લગભગ નીરોગી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે. દશ વર્ષ રોગી સ્થિતિમાં કાઢ્યાં અને ઘણા ઉપાયો કર્યા છતાં કોઇ ઉપાય લાગુ ન થવાથી જીવનથી કંટાળ્યો હતો પણ હવે તો મને નવજીવન પ્રાપ્ત થયા જેવું લાગે છે. આ સિવાય વચમાં એક બે વખત તાવ આવ્યો હતો તે પણ ચાર પાંચ દિવસના લંઘનથી દૂર થયો. આ પ્રમાણે આ ચાર પાંચ મહિના દરમિયાન મેં ઉપવાસનો જે સ્વાનુભવ લીધો તે પરથી મારી એવી ખાત્રી થઇ છે કે અનેક રોગો કેવળ ઉપવાસથીજ સારા થઇ શકે, ખર્ચ નહિ કે કાંઇ નહિ. પણ ઉપવાસ કરનારે ઉપવાસ છોડ્યા પછીના આહાર–વિહારમાં ખૂબ સંભાળવું જોઇએ–પથ્યપાલનની ખૂબ કાળજી રાખવી જોઇએ, બાકી ભૂખ લાગે એટલે ગમે તે અને ગમે તેટલું ખાઈ લેવાય તો ફાયદા કરતાં નુકસાનજ વધારે થવાનું. (૧) ફળોનો રસ (૨) દૂધ પાણી (૩) દૂધ અને ફળ (૪) હળવું અન્ન એવો આઠ આઠ અથવા પંદર પંદર દિવસના પથ્ય–પાલનનો કિંવા પારણાંનો ક્રમ જો રાખવામાં ન આવે તો તે અપથ્યનું ઘોર પરિણામ અવશ્ય ભોગવવું પડે છે. ઉપવાસ એ નિઃસંશય લાભદાયક છે પરંતુ ઉપવાસ દરમિયાન અને ઉપવાસ પછી પથ્યપાલન પણ એવુંજ કડક રીતે કરવું જોઇએ. (ચૈત્ર ૧૯૯૨ ના " નવરચના " માસિકમાંથી)

રાગ-દ્વેષ, પ્રેમ-મત્સર વગેરે ધંધામાં તે સપડાય છે, અને હમેશાં કંઇ કંઇ સંક્ષોભમાં રહ્યા કરે છે. આ સંક્ષોભનું પરિણામ જરૂર લોહી અને પાચનક્રિયા ઉપર થાય છે અને તેને લીધે આરોગ્ય તથા આયુષ્યની હાનિ થાય છે. એથી ઉલટું એ મનને આપણે જો સતત લાલન અને આગ્રહ રાખીને ઇશ્વર ભક્તિનો, સત્સંગતિનો અને સદ્‌વિચારનો રસ લગાડીએ, તો તે આ ધંધામાં ન સપડાતાં નિત્ય નિરંતર શાંત અને પ્રસન્ન રહે છે. ખાસ કરીને ભોજન પ્રસંગે તો મનમાં જરા પણ ક્ષોભ ન હોતાં સંપૂર્ણ પ્રસન્નતા હોવી જોઇએ.

(૨) માણસ અન્ન વગર કેટલાક દિવસ ચલાવી શકે, પાણી વગર પણ થોડા કલાક ચલાવી શકે, પરંતુ શુદ્ધ હવા વગર થોડી ક્ષણ પણ ચલાવી શકે નહિ. તેટલા માટે શરીરને શુદ્ધ અને ખુલ્લી હવા પૂરતા પ્રમાણમાં રાત્રિદિવસ મળવી જોઇએ.

(૩) શરીરનો લગભગ પોણો ભાગ પાણીનો છે, એટલે તેને તરસ લાગે ત્યારે ત્યારે શુદ્ધ અને હલકું પાણી વખતોવખત મળવું જોઇએ. કુદરતી યોજના પ્રમાણે પાણી એ સૌથી હિતકર અને પથ્ય પેય છે. બાકીનાં બીજાં પેયો કૃત્રિમ અને હાનિકર છે.

(૪) સૂર્યના પ્રકાશમાં અનેક દૈવી ગુણો છે. શરીરના નિર્વાહ માટે તે અત્યંત ઉપકારક છે, તેનાં અભાવે શરીર નિસ્તેજ ફિક્કું અને રોગી થઈ જાય છે, તેટલા માટે સૂર્યનો તાપ શરીરના બધા અવયવોને ઘટતા પ્રમાણમાં જરૂર મળવો જોઇએ.

(૫) સ્નાયુઓનો સંકોચ અને વિકાસ એટલે વ્યાયામ. આવો વ્યાયામ શરીરના બધા સ્નાયુઓને યોગ્ય પ્રમાણમાં નિત્ય મળવો જોઇએ.

(૬) પ્રાણ એ અન્નમય છે. (અન્નના આધારે કહે છે) માટે તેને જ્યારે જ્યારે કુદરતી ભૂખ લાગે ત્યારે ત્યારે સારો, હલકો, સાત્વિક, પથ્ય અને હિનકર ખોરાક યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવો જોઇએ. ખોરાક લેતાં તે તદન નિવૃત્તિથી ધીમે ધીમે ચાવી ચાવીને અને આનંદપૂર્વક લેવો જોઇએ. વળી શરીરમાં થાક હોય ત્યારે ખાવું નહિ. ખાતી વખતે પાણી પીવું નહિ. તળેલા તીખા તમતમતા અને મસાલાવાળા પદાર્થો લેવાં નહિ. ખાંડ અને મીઠું અને તેટલું ઓછું વાપરવું. માંસાહાર કરવો નહિ. ઘઉં વગેરે અનાજને ભૂંસા સહિત ખાવાં. વઘારથી ચોટવેલો ભાજીપાલો ખાવો. શાકભાજીમાંથી પાણી કાઢી નાખવું નહિ. અગ્નિથી અન્ન નિઃસત્વ થઇ જાય છે માટે એક બે કાચાં શાકભાજી દરરોજ સારા પ્રમાણમાં ખાવાં. ઋતુ ઋતુમાં ફળો થોડાં પણ જરૂર ખાવાં. ફક્ત બે વખતજ ખોરાક લેવો. વચમાં કંઈ પણ ખાવું નહિ. પાણી ગાળ પીવું. સાંજનું જમણ સૂર્યના વખત

૨૪–लंघन चिकित्सा

(ભાષાંતર કરનારઃ–શ્રી. દેવચંદભાઈ)

આપણું મન મોટી ફલંગો ભરે છે, વિવિધ આકાંક્ષાઓ રાખે છે, અનેક આશાઓ ધરે છે, પરાક્રમનાં, વૈભવનાં અને કીર્તિનાં સુખસ્વપ્નો ભોગવે છે; પણ આ સઘળા પુરૂષાર્થનું મૂળ જે શરીર તેના આરોગ્ય, બળ, ઉત્સાહ અને દીર્ઘાયુષ્યનો તે વિચાર પણ કરતું નથી, એ મોટું આશ્ચર્ય નથી ? જમીનના ખેડખાતરનો વિચાર ન કરતાં એકલા પાકનીજ આશા રાખીએ તો નિરાશાજ મળે એ કુદરતી નથી શું ? દુનિયાની ભૂગોળ જાણવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, પણ આપણું સાડાત્રણ હાથનું જે શરીર તેની ભુગોળ જાણવા આપણને કદી ઇચ્છા પણ થાય છે કે ? ચાલુ સમયમાં વિચાર સ્વાતંત્ર્યની મોટી મોટી વાતો આપણે કરીએ છીએ, પણ આરોગ્ય–અનારોગ્ય, યુવાવસ્થા, વૃદ્ધાવસ્થા અને અલ્પાયુષ્ય કે દીર્ઘાયુષ્ય આ બાબતોમાં આપણે વિચાર સ્વાતંત્ર્ય કેટલું વાપરીએ છીએ અને એ બાબતોમાં અંધશ્રદ્ધામાં કેટલા તણાઇ જઇએ છીએ તેનો કદી શાંતિથી અને નિર્મળવૃત્તિથી વિચાર કર્યો છે ?

જગતમાં આરોગ્ય એ સૌથી મુખ્ય વસ્તુ છે. બીજું બધું તો તે પછી છે. આવું આરોગ્ય સાધવા માટે લંઘન ઘણું ઉપયોગી છે. આ લેખમાં આજે તેનોજ વિચાર કરવાનો છે. આપણા આ શરીર–યંત્રનો સઘળો વહીવટ ઇશ્વરી નિયમાનુસાર ચાલે છે. તે નિયમોનો આપણે જ્યારે અજ્ઞાનથી, પૂર્વગ્રહથી, ઉપેક્ષાથી, મોહથી કે કોઇપણ કારણે ભંગ કરીએ છીએ ત્યારે જરૂર આપણાં આરોગ્ય, બળ અને આયુષ્યને ધક્કો લાગે છે. તેટલા માટે એ અખંડ આરોગ્ય, અનિવાર્ય ઉત્સાહ, અપ્રતિમ બળ અને સંપૂર્ણ આયુષ્ય આપણે મેળવવાં હોય તો એ ઇશ્વરી નિયમો જાણી લેવાં જોઇએ અને લાલચોમાં ન સપડાતાં તેને આગ્રહપૂર્વક આપણે પાળવા જોઇએ. કાર્ય કારણને વશ આ સૃષ્ટિમાં કારણ વગર કાંઈ થતું નથી, ભૂલ કર્યા વગર કુદરતી નિયમનો ભંગ કર્યા વગર કોઇ રોગ થતો નથી. માત્ર ઇચ્છા રાખવાથી કંઈ ફલસિદ્ધિ થાય નહિ એ ઇચ્છાને અનુસાર કાંઇ કરવું જોઇએ, તેટલા માટે એ નિયમો ટુંકામાં અહીં જણાવીએ છીએ.

(૧) આપણું મન ઘણું ચંચળ, તોફાની અને જબરદસ્ત છે. તેનું કુદરતી વલણ સ્વચ્છંદ તરફ હોય છે. પણ તેનો એક મોટો ગુણ એ છે કે તેને જેવો રસ લગાડીએ તેવું તે બને છે. આપણે તેને કેવળ સંસારના વિષયોનો રસ લગાડીએ તો સુખ–દુઃખ, હર્ષ–શોક,

આપવી જોઇએ. એમ કરીએ તો રોગ મટે અને શરીર સાફ થઇ જાય. શરીરમાં જરા પણ બગાડ થાય કે તરતજ દરદ થવા માંડે અથવા કંઇ દુઃખ ઉપડે આ સૂચના મળતાંજ આપણે લંઘન ઉપર ઉતરવું, એ એકજ અને અચૂક ઉપાય છે. અન્નમય પ્રાણ છે એ ખરૂં છે, છતાં ભૂખ ન હોવા છતાં જો અન્ન લઇએ, તો તેટલુંજ ઘાતક છે. અન્ન ખાઈ જઇએ તેથી શક્તિ આપતી નથી, પણ જો તે પચે તોજ શક્તિ આપે. રોગની સ્થિતિમાં પાચનશક્તિ રહેતી નથી, તેથી ખાધેલું અન્ન પચવા સંભવજ નથી. તેથીજ તેવી સ્થિતિમાં ખરી ભૂખ લાગતીજ નથી અને એ રીતે આપણને કુદરત સૂચના આપે છે. આપણાં હિત માટે તે સૂચના આપણે માનવી એ ઇષ્ટ છે, સ્વાભાવિક છે. સૂર્યનો પ્રકાશ અને અંધકાર બંને એકજ સાથે ક્યાંય પણ કદી રહી શકતાં નથી. તેજ પ્રમાણે રોગ અને ભૂખ બંને એક સાથે કદી હોઇ શકે નહિ. ભૂખ ન લાગે, એટલે ખાવુંજ ન જોઇએ, એ કેવળ સરળ અને સાદી વાત છે અને તેટલા માટે રોગ હોય ત્યાં સુધી લંઘન કરવામાં નુકસાન કંઇજ ન હોય; એટલુંજ નહિ પણ લંઘન ન કરવાથી અને ખોરાક લેવાથી ઉલટું નુકસાન હોય. કુદરતના શરીરને સાફ કરવાના કાર્યમાં ખાવાથી ઉલટી આપણે અડચણ કરીએ, તેની મહેનત વધારીએ અને રોગને બળવાન બનાવીએ એ સ્થિતિમાં ખાવાથી આપણું પોષણ ન થાય, પણ રોગનું પોષણ થાય.

સારાંશ કે કોઈ પણ નાના કે મોટા રોગનો લંઘન એ કુદરતી ઉપાય છે. આ બાબતમાં કુતરાં બિલાડાં પણ માણસ કરતાં ડાહ્યાં હોય છે. રોગની કે શત્રુની ઉપેક્ષા કરવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. માટે રોગનું જરાપણ લક્ષણ જણાતાં એકાદ ટંક ખેંચી કાઢીએ તો ભવિષ્યના મોટા રોગમાંથી ભારી દુઃખમાંથી બચી જઇએ.

લંઘન વખતે ચાર પ્રકારના ખોરાકમાંથી એક પણ પ્રકારનો ખોરાક થોડા પ્રમાણમાં પણ લેવો ન ઘટે. પાણી ફક્ત પીવાય તેટલું પીવું. તે કલાક કે અર્ધો કલાકે અર્ધો અર્ધો શેર લેવું અને રુચિ પ્રમાણે ઠંડું કે ગરમ પીવું. દરેક વખતે એ પાણીમાં થોડો લીંબુનો રસ નાખવો. ખાંડ કે મીઠું બિલકુલ ન નાખવું. થોડું મધ નંખાય તો ઠીક.

લંઘન વખતે એનીમાં જરૂર લેવો. તે ન લેવાય તો ઇષ્ટ ફળ મળે નહિ. દિવસમાં બે વખત કે ત્રણ વખત લેવાય તો પણ અડચણ નહિ. એથી જલદી મટવાના મળે છે. એનીમામાં સહેજ ગરમ પાણી વાપરવું. બીજું કંઇપણ અંદર નાખવું નહિ. પાણી નિદાન ૭ શેર લેવું.

શરૂઆતના ત્રણ ચાર દિવસ કેટલાક માણસોને બહુ ત્રાસ થાય છે. માથું દુઃખે છે, આંખે અંધારાં આવે છે, આળસ જેવું લાગે છે, ખાલી ઓડકાર આવે છે, શરીર નબળું જણાય છે અને પેટમાં

પહેલાં નિદાન ત્રણ કલાક અગાઉ લેવું. પચાસ વર્ષની ઉમર પછી એક વખતેજ ખાવું અને ખોરાકનું પ્રમાણ ઓછું કરતા રહેવું.

(૭) શરીરને, મનને અને બુદ્ધિને વિશ્રાંતિ આપવાની જરૂર છે. આવી વિશ્રાંતિ દિવસમાં પણ વચમાં વચમાં આપવી જોઇએ અને રાતનાં તો ગાઢ ઊંઘ લેવી એ ખરી વિશ્રાંતિ છે. ધાવણાં બાળકને તો આવી વિશ્રાંતિ દિવસમાં ૨૦ કલાક જોઇએ. ઉંમર વધતાં તેનું પ્રમાણ કમી કરતાં પ્રૌઢ માણસે પણ નિદાન ૬ થી ૮ કલાકની વિશ્રાંતિ લેવી જોઇએ. સ્ત્રીઓને થોડી વધારે જોઇએ. ઘડપણમાં તો તેથી પણ ઓછી હોય તો ચાલે.

આ બધા નિયમો જો પાળવામાં આવે તો રોગ અને અકાળ મરણની તો ભીતિજ રહે નહિ. આમાંનાં બધા કે એક પણ નિયમનો ભંગ કરવામાં આવે તો રોગ અને મરણને વશ થવુંજ પડે. એમાંના એક પણ નિયમનો ભંગ થતાં જઠરરસ દુષિત અને શુષ્ક થઈ જાય છે અથવા તો અતિ પ્રમાણમાં છુટી પડે છે. તેવી સ્થિતિમાં ખાધેલો ખોરાક સારી રીતે પચતો નથી. તે આમાશયમાં અથવા અંતરરસમાં પડી રહે છે. અને ત્યાં તે ગરમીથી ખાટો થઈ જાય છે અને ઝેરી બને છે. પછી તે ઝેર લોહીમાં મળીને લોહીને દુષિત બનાવે છે અને લોહી દુષિત થયું તેનુંજ નામ રોગ. વાસ્તવિક રીતે આજ એક મુખ્ય અને મૂળ રોગ છે અને તેનું કારણ એકજ છે. મંદાગ્નિ મળદ્વાર (ગુદા), મુત્રદ્વાર, ત્વચા અને ફેફસાં એ મળને બહાર કાઢનારી કુદરતી ઇન્દ્રિયો છે. શરીરમાં નિયમિત વ્યાપાર ચાલતો હોય, ત્યારે શરીરમાં સંચય થતો મળ આ ઇન્દ્રિયો કુદરતી રીતેજ નિયમિતપણે બહાર કાઢી નાખે છે અને શરીરને સાફ રાખે છે. પરંતુ, ઉપર જણાવ્યું તે રીતે જ્યારે જઠરમા, આંતરડાંમાં અને લોહીમાં, પચન નહિ થયેલા અનાજનાં સડાથી ઉપજેલો ઝેરી મળ વધારે પ્રમાણમાં ભળે છે, ત્યારે આ કુદરતી ઇન્દ્રિયો તેને બહાર કાઢી શકતી નથી. તેવે વખતે શરીરની પ્રાણશક્તિ આ ઝેરી મળને બહાર કાઢવાને સવડ પ્રમાણે બીજાં દ્વારો પાડે છે અને તે રીતે શરીર સાફ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જે દ્વારોથી અને જે રૂપથી આ ઝેરી મળો બહાર નીકળે છે, તે તેને અનુસરીને તેનાં જુદાં જુદાં નામ પડે છે અને તે અનેક રોગોને નામે ઓળખાય છે. આ પ્રમાણે જુદાં જુદાં રોગો દેખાય છે, પણ વાસ્તવિક રીતે તે ઉપર જણાવેલો એકજ રોગ છે.

આ રીતે રોગ શરૂ થાય છે, તેનીજ સાથે કુદરત તેને દૂર કરવાના ઉપાય પણ શરૂ કરે છે. આપણું કર્તવ્ય તે વખતે કુદરતનાં આ કાર્યને મદદ કરવાનું છે. કુદરતને મદદ કરવી, એટલે કે આપણે ખોરાક બંધ કરવો અને કુદરતને શરીર સાફ કરવાની પૂરી તક

સામાન્ય માણસથી મોહને લીધે, નબળાઇને લીધે કે બેદરકારીને લીધે કંઇ કંઈ ભૂલો થવાનીજ, આ ભૂલોનું પરિણામ આવતાં પહેલાં અર્થાત્ તેનાં કડવાં ફળોનું દશ્ય રૂપ આવતાં અગાઉ, દરેક માણસે પ્રતિબંધક લંઘન નિયમિત રીતે અને દઢતાથી કરવાં જોઇએ.

અઠવાડીઆમાં એક દિવસ એવો ઠરાવી રાખવો કે જેમાં બપોરનો ખોરાક લેવો નહિ. આ ૨૪ કલાકના ઉપવાસ દરમિયાન કંઈ પણ ખાવું નહિ. પાણી સિવાય કંઇ પણ પીવું નહિ. તેજ પ્રમાણે પખવાડીઆમાં એક દિવસ પૂર્ણ ઉપવાસ કરવો. એટલે કે એકાદશી કરવી. તે દિવસે યથાર્થ રીતે નિરાહાર રહેવું. પાણી વગર બધું ખાનપાન વર્જ્ય કરવું. દશમને દિવસે સાંજે જમવું નહિ. ન ચાલે તો માત્ર ફલાહાર કરવો. બારશને દિવસે પણ સાંજના માત્ર ફલાહાર કરવો. ફળો પણ રસાળ ખાવાં જેવાં કે સંતરા, દ્રાક્ષ, મોસંબી અને પપનસ. એકાદશીને દિવસે તદ્દન નિરાહાર ન રહેવાય, તો નિદાન અગ્નિથી પકવેલી વસ્તુ તો નજ ખવાય એવો નિયમ કડકાઇથી પાળવો.

આવાં પ્રતિબંધક લંઘનો વખતે જે ત્રાસ પડે છે, તે ભવિષ્યમાં થનારા લાભની દષ્ટિએ નજીવોજ ગણાય. ચોકડું વેઠયા વગર ગોળ ક્યાંથી ખવાય ? પ્રસવવેદના ખમ્યાં વગર પુત્રપ્રાપ્તિ ક્યાંથી થાય !

(ઓગસ્ટ ૧૯૩૬ ના "વ્યાયામ" માસિકમાંથી)

૨૫—વ્યાયામ—સંદેશ

(લેખકઃ-શ્રી બાળ ગંગાધર ટિળક)

મનુષ્યનાં આયુષ્યમાં એવો એક ઠરાવિક સમય હોય છે કે, ફક્ત તે સમયેજ યોગ્ય કસરત કરી શરીરની વૃદ્ધિ કરી શકાય છે. તેને શરીર વૃદ્ધિનો સમય કહે છે. જો પોતાનું આયુષ્ય અશક્તપણામાં પસાર કરવું ન હોય તો તે યોગ્ય સમયે કસરત કરવીજ, આવેલી યોગ્ય સંધિ જવા દેવી નહિ. જો તેણે નિયમિતપણે વ્યાયામ કરી પોતાનું શરીર સુધાર્યું હશે અને એક વર્ષ પછી સશક્ત તથા પાટદાર શરીરવાળો થશે, તો તે પરીક્ષામાં નાપાસ થાય તો પણ મને તેની પરવા નથી. અપુરા શ્વાસોચ્છ્વાસ (શોર્ટ બ્રીધિંગ) ની ટેવ કાઢી નાખવા માટે દંડ સિવાય એક પણ બીજી કસરત પરિણામકારક નથી. દંડ કાઢવાથી છાતીની વૃદ્ધિ થઇ, તે મજબૂત બને છે.

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ ના "વ્યાયામ" માસિકમાંથી)

બળતરા ચાલે છે; અંદરનું ઝેર વધારે હોય, તેમ આવી પીડાઓ વધારે થાય છે. પણ આવી પીડાઓથી ગભરાઇ ન જતાં સ્વસ્થ અને દૃઢ રહેવું. જેમ પીડા વધારે, તેમ લંઘનની જરૂર વધારે સમજવી. આ પીડા તે વ્યસની ભૂખનો ખોટો તડફડાટ અને તેની અંતકાળની વેદના સમજવી. ચાર કે પાંચ દિવસમાંજ એ બધી પીડા શમી જાય છે.

લંઘન કેટલા દિવસ કરવું તેનો આધાર દૂષિત મળનો સંચય જેટલા પ્રમાણમાં અને જેટલા લાંબા વખતથી હોય તેના ઉપર રહે છે. જીભ ધોળી થઇ ગઇ હોય, તથા શ્વાસ ગંધાતો મટી જાય, ત્યારે રક્તશુદ્ધિ થઈ એમ સમજવું. વાસ્તવિક રીતે આટલું થતાં સુધી લંઘન ખેંચવું જોઇએ. પરંતુ, તેટલું ન બને તો બને તેટલા દિવસ લંઘન કરીને, પછી રક્તશુદ્ધિ બરોબર થતાં સુધી ફળના રસ ઉપર, છાશ ઉપર કે છેવટે અન્નના સુપ ઉપર રહેવું. સામાન્ય માણસ ૧૫ કે ૨૦ લંઘન સહેજ કરી શકે. પણ ૧૦ દિવસ કરતાં વધારે લંઘન અનુભવી વૈદ્યની સલાહ સિવાય ન કરવાં. મેદવાળાં માણસો ઘણાં દિવસ સુધી લંઘન સુખેથી કરી શકે. દુબળા શરીરવાળાઓએ, રોગથી નબળા પડેલાએ અને ક્ષયરોગવાળાએ લાંબા ઉપવાસો કરવા નહિ; જરૂર પ્રમાણે તેમણે છુટક ઉપવાસો કરવા.

લંઘન વખતે મનમાં જો ક્ષોભ રહે, તો ઉલટું નુકસાન થાય છે. એ વખતે મન શાંત અને પ્રસન્ન રાખવું જોઇએ. રુચિને અનુકુળ પ્રવૃત્તિમાં મચ્યા રહેવું, ગાયન, વાદન, ચિત્રકળા, વાંચન, લેખન, ભજન, પૂજન વગેરે જેમાં મન આનંદિત રહે. તેમાં તેમાં ચિત્તને પરોવી રાખવું.

શક્તિ હોય તો ઘરનો વ્યાયામ પણ કરવો. સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું. ત્યાં શાંતિથી બેસવું અને દીર્ઘ શ્વાસ લેવો.

રોગ કે મરણ ઋતુ કે વય જોઇને આવતાં નથી. તેજ પ્રમાણે લંઘન કરવામાં પણ ઋતુ કે વયની કંઈ મર્યાદા નથી. લંઘન વખતે શારીરિક શક્તિ ઘણી ઘટી જાય છે. લાંબા લંઘનમાં કૃશતા પણ બહુ આવે છે; પણ મન અને બુદ્ધિ તદ્દન નિર્મળ થઇ જાય છે અને તેનાં તેજ તથા શક્તિ અમાપ વધી જાય છે. ઊંઘ ઘણીજ ગાઢ આવે છે. જો મન અને બુદ્ધિનું બળ વધે, તો શરીરની કૃશતાની ચિંતા કરવાનું કારણ નથી. રક્તશુદ્ધિ થતાંજ શરીર થોડાંજ વખતમાં પુનઃ ભરાશે.

આ રીતે નિવારક લંઘનનો વિચાર થયો. રોગ થયા પછી તેના ઉપાય તરીકેનાં ઉપર જણાવેલાં લંઘનો તે નિવારક લંઘનો છે. હવે પ્રતિબંધક લંઘનનો વિચાર કરીએ. રોગ થયા પછી ઉપાય કરવો, તેના કરતાં રોગ ન થાય તેવો પ્રતિબંધ કરવો એ વધારે ઠીક છે. લંઘનનો એ દિશામાં પણ ઉપયોગ થઇ શકે છે. આરોગ્ય માટેના ઉપર જણાવેલા નિયમો પાળવાથી આ પ્રતિબંધ થઈ શકે છે પણ

રાખેલો હોય; એટલે નાકમાં પાણી નહિ જાય) અને આંખો ઉઘા-
ડમીંચ કરીને અને માથું હલાવીને પાણીને આંખોની માલિશ કરવા
દેવી આથી આંખો સ્વચ્છ અને તેજસ્વી થાય છે. નદી કે તળાવમાં
તરતાં પાણી સ્વચ્છ હોય ત્યારે થોડો વખત આંખ ઉઘાડીને પાણીની
અંદર તરવું. આ પ્રયોગ આંખને અત્યંત પૌષ્ટિક છે. આંખે તેલ
ચોળવું, પગને તળિયે ગાયનું ઘી ચોળવું, ઉજાગરા ન કરવા વગેરે
ઉપાયો છે જ. આંખોમાં ત્રિફળા કે હરડેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કોઈ કોઈ
લોકો ઘાલે છે. કાજળ, સૂરમા વગેરે વસ્તુઓથી ફાયદો થાય છે એવો
અનુભવ હોય તો ઔષધ તરીકે જોઈએ તો એનો ઉપયોગ કરવો,
પણ એ માત્ર સૂતીજ વખતે; સમાજમાં ફરતાં તે દેખાવાં ન જોઈએ.

હવે દાંત વિષે : દાંત બગડવાનું મુખ્ય કારણ ગંદાપણું. ચા
જેવાં ગરમ પીણાં, મદ્યસેવન, બિસ્કિટ જેવા લોટવાળા પદાર્થ,
ખાંડ એ પદાર્થો પણ દાંતના શત્રુ છે. અપચાથી તો દાંત સાવ
નકામા થઈ જાય છે. અપચો થાય એટલે જે માણસ ખાવધરો
અને બેદરકાર હોય છે તેના દાંત પાડી નાખવા એ નિસર્ગ
દેવતાને અપરિહાર્ય લાગે છે. ઉજાગરા, વિષયસેવન, ગરમ મસાલા
એ પણ દાત બગડવાનાં કારણો છે. ચુંબનથી પણ દાંત બગડે છે.
અનુભવી લોકોને આ વાત ગળે ઊતરે એવી છે. બિચારાં નાનાં
નાનાં બચ્ચાંને ચુંબનનું સુખ કશું નથી હોતું; માત્ર ઘણીવાર
જુદાજુદા રોગોના ભોગ થવું પડે છે ખરું. દાંતની સંભાળ માટે
અલ્પાહાર, રાત્રે ન ખાવું, ઉજાગરા ન કરવા, મસાલા ન ખાવા,
દાતનાં પેઢાં ફૂલે કે ઊઘડે એવું કશું ન કરવું, કંઈ પણ અને
ગમે ત્યારે ખાધા પછી સ્વચ્છ પાણીના કોગળા કરવા અને સૂતા
પહેલાં બાવળ કે લીમડાનું દાતણ લઈ દાંત ઘસવા, (આખી રાત
દુર્ગંધ મોંમાં જામવા ને કોહવા દેવી અને એથી થતો બગાડ પૂરો
થયા પછી સવારે ઊઠીને તેને રજા આપવી એમાં કશું ડહાપણ
નથી.) દાંત ઘસતાં દાંત વચ્ચેની ફાટોમાંથી કચરો નીકળી જાય એ
રીતે પેઢાંથી દાંતની છેડા સુધી દાંત ઘસવા, વચ્ચે વચ્ચે મીઠાના
પાણીના કોગળા કરવા. (દાંતના બધા રોગ ઉપર આ રામબાણ
ઉપાય છે.) તાજાં શાક સારી પેઠે ખાવાં. (શાક ન ખાવાથી અને
શરીરમાં ગરમી થવા દીધાથી સ્કર્વી, રક્ત અને પાયોરિયા જેવા
ભયંકર રોગ થઈને મરવાનો વખત આવે છે, અથવા ડૉક્ટરને પગે
લાગીને દાંત પડાવવા પડે છે.) અતિ ઉષ્ણ અથવા અતિશય ઠંડું
કશું ન ખાવું, નાકની વેણ, દાંત ઘસતી વખતે આંગળીથી પેઢાં
અંદરથી તેમજ બહારથી જોરથી ઘસવાં. (આને લીધે પેઢાંમાં
રુધિરાભિસરણ ઉત્તમ થઈને દાંતના મૂળને જોર મળે છે.) અંદરથી
રથી અને ઉપરથી એમ બન્ને બાજુથી દાંતને સાફ કરવા. લોટ-

૨૭–વ્યાયામ શા માટે ?

લોકો કસરત કરે છે પણ તે શા માટે કરે છે એનો ખુલાસો સમજી લેવાની ખાસ જરૂર છે. ઘણાં લોકો હજી પણ એમજ માની બેઠા છે કે કસરત કરવાની જરૂર તો એમનેજ છે કે જેમને પહેલવાન બનવું હોય. આ એક ભ્રામક વિચાર છે. પહેલવાન બનવા માટેજ કસરત કરવી પડે છે; તે વગર કસરત કરવી એ જાણે પાપજ છે તે વાત ગલત છે, એ ખ્યાલ ખોટો છે. પરંતુ કસરત નહિ કરવાથી આપણું શરીર ખામીયુક્ત તેમજ દુર્બળ બને છે, એટલુંજ નહિ પણ અનેક પ્રકારની વ્યાધિઓ પણ આપણા ઉપર હુમલો કરી શકે છે. રોગી મનુષ્ય આ દુનિયામાં વિજય મેળવી શકતો નથી તેમજ પરલોકને માટે પણ કંઇ કાર્ય કરી શકતો નથી. માટેજ શરીરને સુડોળ, સુંદર, નિરોગી તેમજ પુષ્ટ અને દીર્ઘાયુ બનાવવા આપણને દરરોજ વ્યાયામ કરવાની જરૂર છે. પછી જેમને પહેલવાન બનવું હોય તે ભલે તેવી જાતની વિશેષ કસરત કરી શકે પણ નાના મોટા સૌ કોઇ માટે નિયમિત ઓછા કે વધતા વ્યાયામની તો જરૂર છેજ.

આપણા દેશમાં અત્યારે મૃત્યુ સંખ્યા વધતી જાય છે, આયુષ્યનું પ્રમાણ બધા કરતાં આપણી પ્રજાનું બહુજ ઓછું થઇ ગયું છે, જે દેશના લોકો એમ માનતા કે સો વર્ષ જીવવું એ દરેક માણસને માટે સ્વાભાવિકજ છે તેજ આ દેશના માણસોની જીંદગી અત્યારે ૨૫ વર્ષ પણ સરેરાશ ગણવામાં આવતી નથી. આવી પ્રજા માટે જાહેર ખબરમાં લખાતી દવાઓ કે વિલાયતથી આવતી કોઇ પણ પ્રકારની દવાઓ જીવનશક્તિ આપે કે જીવનનું પ્રમાણ વધારી શકે તેમ નથી. આપણા માટે તો એકજ માર્ગ અને તે વ્યાયામજ છે. તે વડે આપણે આપણું બળ ફરી પાછું બરાબર પ્રાપ્ત કરી શકીએ તેમ છીએ.

નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી આપણું મન પ્રસન્ન રહે છે, શરીરનાં દરેક અંગ પોતપોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકે છે અને તેથી આરોગ્ય બરાબર ટકી રહે છે. આ સર્વ જેને મળે છે તેનુંજ નામ પૂર્ણ આરોગ્ય છે જે નિયમિત વ્યાયામ કરનારનેજ મળે છે. આખો દહાડો સુઇ, બેસી કે પડી રહેનારા કે નિયમિત વ્યાયામ નહિ કરનારાઓને આ વાતની કલ્પના પણ આવી શકે તેમ નથી.

આપણા દેશની વ્યાયામ પદ્ધતિ કેટલી સરસ અને રુચિકર હતી કે જેનું વર્ણન કરી વખાણ કરવા કરતાં તેનો અનુભવ લેનારનેજ [illegible]વાથી ખાત્રી થઇ શકે તેમ છે. એ પદ્ધતિનો ત્યાગ કરી આપણે આજે [illegible]માં પણ વિદેશી પદ્ધતિનું અનુકરણ કરેલું જે ખરેખર ભૂલજ થઇ ગણાય તેમ છે. કેમકે વિદેશી રમતગમ-

ળા પદાર્થ ખાધા હોય તો દાંતમાં ચોટી રહેલો લોટ સાફ કરી નાખવો અને ખાવામાં ચણા, વટાણા, ભાખરી વગેરે કઠણ પદાર્થ હમેશાં વાપરવા; વગેરે ઉપાય નિયમિત રીતે લેવાથી દાંત સારા રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ સાધારણ રીતે બગડેલા દાંત પણ સારા થાય છે. દાંત ઉપર જે પોપડા અથવા થર બાઝે છે તે કાઢીએ તો દાંત નબળા પડે છે, એમ કેટલાક લોકો માને છે તે ભૂલભરેલું છે. આ પોપડા પેઢાંને ધીમે ધીમે પાછાં હઠાવીને દાંતનાં મૂળને ઉઘાડાં પાડે છે અને તેને લીધે દાંત કહોવાઇને બહુ જલદી સ્થાનભ્રષ્ટ થાય છે. દાંતમાં ટાંકણી, સોય અથવા સાવરણીની સળી કદી પણ ન ઘાલવી. એને લીધે દાંતમાં ઝેર પેસે છે. દાંત ખોતરવાને સારૂ ઉત્તમ વસ્તુ તે કડવા લીમડાની સળી છે. તે ઝીણી, નરમ અને પૂરતી મજબૂત હોય છે. બરૂની દોરી કલમ પણ ચાલે. કાનખોતરણાની જોડે બેસાડેલું દાંતખોતરણું મેલું ન હોય તો કદાચ ચાલે. માત્ર દાંત ખોતરી ખોતરીને ઢીલા કરવા અથવા ઉઘાડા કરવા એ નુકસાન કરનારૂં છે. અપચો ન થવા દેવો. મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા અને રાતે સુતા પહેલાં દાંત સાફ કરવા, એ સૌથી અગત્યનું છે. દાંતનું બ્રશ વાપરવાથી દાંત સ્થૂલ રીતે સાફ થાય છે ખરા, પણ બ્રશ એ જાનવરના શીંગડાના કૂચાના રેસાનું બનાવેલું હોવાથી તે સૂક્ષ્મ રીતે કોહવા લાગે છે, એમાં અસંખ્ય રોગજંતુઓ રહે છે, દાંતના મૂળમાં સડો પેસે છે અને દાંતમાં નવા નવા રોગો પણ થાય છે. બ્રશ વાપરનારાઓએ દરેક વખતે બ્રશ પુષ્કળ પાણીમાં ધોવું અને લાંબો વખત તડકામાં મૂકી રાખવું જોઇએ.

સવાલઃ—આપણા શરીરમાં રોગને રોકનારી શક્તિ છે ખરી? એને શી રીતે વધારાય?

જવાબઃ—બ્રહ્મચર્ય, પવિત્ર રહેણી, શુદ્ધ વિચાર અને ષડ્‌રિપુનું દમન એટલાથી એ શક્તિ અમર્યાદપણે વધારી શકાય છે.

સવાલઃ—ગ્રામ્ય અને અશ્લીલ વિનોદથી શી હાનિ થાય છે?

જવાબઃ—જે માણસ ગ્રામ્ય અને અશ્લીલ વિનોદ કરે છે તે એ વિનોદથીજ બીજાઓને સૂચવે છે કે મને સંભાવિત સમજશો નહિ, સભ્યતાની ઢાલ નીચે અસભ્ય અને મલિન હૃદય છે તેને ઓળખજો. ગ્રામ્ય અને અશ્લીલ વિનોદથી સરસ્વતીનું અપમાન થાય છે. સૌથી મોટો સાંસર્ગિક રોગ તે અશ્લીલ વિનોદ. એમાં સાંભળનારનું પણ અપમાન થાય છે. ગ્રામ્ય, અશ્લીલ વિનોદથી હલકટ વૃત્તિ હાડમાંસમાં અને લોહીમાં પેસે છે. સાત વર્ષના સતત પ્રયત્નથીજ એવું શરીર શુદ્ધ થવાનો સંભવ રહે છે. એવા વિનોદને લીધે વીર્યસ્ખલન પણ થાય છે. (અષાઢ-શ્રાવણ ૧૯૯૨ ના "કિશોર" માસિકમાંથી)

દંડ આવી રીતે એક પછી બીજી કસરત તરતજ ન કરવી જોઈએ
કેમકે તેથી લોહીના પ્રવાહને ઉલટી ગતિ મળવાનો સંભવ છે. આ
બાબતમાં ખાસ અભ્યાસીની સલાહ લેવી ઉપયોગી છે. પરંતુ જે
કંઈ કરો તે સમજીને ઉત્સાહથી તેમજ આનંદ સાથે કરો તો તેજ
વ્યાયામ તમને ખૂબ લાભ આપનારૂં બની શકશે. વ્યાયામના અનેક
પ્રકાર છે. કેટલાક એટલા બધા સરળ છે કે તેનો લાભ નાનાં બાળકો,
સ્ત્રીઓ અને દુર્બળ મનુષ્યો પણ લઈ શકે છે, માટે તેની પસંદગી
પોતાના શરીર બળ તથા મનની રૂચિ પ્રમાણે કરવાની છે. દંડ, બેઠક,
આસન, પ્રાણાયામ, શિર્ષાસન, મુગદળ ફેરવવા, સૂર્યનમસ્કાર, મલખમ,
કુસ્તી કરવી, લાઠી ફેરવવી, દોડવું, પાણીમાં તરવું, કુદકો મારવો, સામા-
ન્ય રીતે ચાલવું, ઘોડાની સ્વારી કરવી વગેરે અનેક પ્રકારો છે; એમાં-
થી પોતાની મરજી પ્રમાણે અને સમયાનુસાર પસંદગી કરવાની છે.

વ્યાયામ માટે સરસ સમય પ્રાતઃકાળનો છે. એ સમયે કસરત
કરવાથી ઠંડા પ્રહરમાં શાંતિથી કસરત કરી શકાય છે અને એ સમ-
યનો પ્રાણવાયુ વધુ લાભકર્તા થઇ શકે છે. જેઓ કારણવશાત સવારે
તેમ ન કરી શકે તે માટે તો સાયંકાળ પણ ચાલી શકે તેમ છે.
બાકી બિમાર, કમજોર અને જમી લીધેલા માણસ માટે કસરત કર-
વાની ના કહેલ છે તે ભૂલવું ન જોઇએ. આપણે જમીને સામાન્ય
રીતે ફરવા જઇએ છીએ ને ધીમેથી ચાલીએ છીએ તે વાતમાં
કંઈ દોષ નથી પણ જમીને કામધંધે દોડતા જઇએ છીએ એ તો
એક ભૂલજ ગણાય તેમ છે. આટલી ચર્ચા પછી આપણે સમજી
ચક્યા હોઇશું કે કસરત એ કંઈ પહેલવાન થનાર માટેજ હોઈ શકે
તે ખ્યાલ ગલત છે. કસરત તો સૌ કોઇ કરે છે, ને સર્વ માટે જરૂરી
બાબત છે પણ તે સમજીને કરવામાં આવે તથા યોગ્ય રીતે નિયમ-
સર કરવામા આવે તો તે બહુજ ઉપયોગી અને લાભદાયક બને છે.
કસરતનું સ્થાન આજકાલ વિદેશી રમતગમતમાં બદલી ગયું છે એ
રમતગમત પાછળ આપણે દર વર્ષે ખૂબ હેરાન થઇએ છીએ, લાખો
રૂપિયાનું પાણી કરીએ છીએ અને તે છતાં પણ આપણને બળ,
ઉત્સાહ કે આરોગ્યનો લાભ મળતો જોવામાં આવતો નથી, ઉલટું
આવી જાતની રમત ખેલનારાઓમાંથી અનેક મુડદાલ જેવા પણ
જોવામાં આવે છે. તો તે દિશા બદલી આપણે આપણી પ્રાચીન
પદ્ધતિની કસરત તરફ આવવાની જરૂર છે, જે સર્વત્ર થઈ શકે, સર્વ
કોઈ કરી શકે, જેનાથી વધુ લાભ પણ મળે અને જેના પાછળ
જરાપણ ખર્ચ થતો નથી. આવી કસરતથીજ આપણું આરોગ્ય,
વજન, આયુષ્ય વૃદ્ધિને પામે તેમ છે.

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૨ના "આરોગ્યસિંધુ" માસિકમાંથી)

તમાં તો આપણે નાતજાતના ભેદ વધારેલા છે. વળી બહુજ મોટા ખર્ચો કરી એ રમત પાછળ જે ભોગ અપાય છે તેના બદલામાં તો આપણને કંઇજ લાભ મળતો જોવામાં આવતો નથી. એથીજ ફરી પાછી આપણે આપણી પ્રાચીન વ્યાયામપદ્ધતિ તરફ આવવાની અને તેનોજ પ્રચાર કરવાની અતિ જરૂર છે. જ્યારે આપણે તેનો લાભ લઈશું ત્યારે આજના શિક્ષિત નવયુવાનો કે જે અત્યારે સાવ નિર્માલ્ય, નિસ્તેજ તથા સુસ્ત જોવામાં આવે છે તેવા નહિ પણ હૃષ્ટ, પુષ્ટ તથા પહેલવાન જેવા જોવામાં આવશે. દરેક સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક સર્વ માટે વ્યાયામની જરૂર છે એટલુંજ નહિ પણ તે ભારતીય પ્રાચીન પદ્ધતિના વ્યાયામથીજ ઓછે ખર્ચે વધુ લાભ મળે તેવા વ્યાયામની જરૂર છે.

વ્યાયામ કરવા માટે સારામાં સારી જગા ખુલ્લા મેદાનની છે. ઘરની બહાર કે શહેરની બહાર આવું સ્થાન મળી શકે છે, પણ ત્યાં ન જઈ શકે કે તેવું સ્થાન ન હોય તેની ગેરહાજરીમાં કોઇ પણ ખુલ્લી જગાએ વ્યાયામ કરવાથી ઓછો કે વધુ લાભ તો મળે છેજ. ખુલ્લી જગ્યામાં પૂરતા પ્રમાણમાં ઓક્ષીજન–પ્રાણવાયુ મળી શકે અને સ્વચ્છ તથા સુંદર જગામાં તે કાર્ય બહુ સુંદર થઇ શકે છે. શુદ્ધ હવાથી આપણા શરીરમાં સ્ફુર્તિ આવે છે, ફેફસાં પુષ્ટ બને છે, શરીરમાં લોહીનું સંચાલન પણ બરાબર થઇ શકે છે.

બની શકે ત્યાં લગી શરીર પર વસ્ત્ર ન હોય તેવી રીતે માત્ર ચડ્ડી કે લંગોટજ રાખી વ્યાયામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ કેમકે તેથી કસરત બરાબર થઇ શકે છે ને ખુલ્લા છિદ્રોમાં બહારની શુદ્ધ હવા જઇ મળ તથા દોષોને તે ચામડીના છિદ્રોવાટે સહેલાઇથી બહાર ફેંકી શકે છે.

એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ કે દરેક માણસે વ્યાયામ તો કરવાનું છેજ પણ તે પોતાની શારીરિક સંપત્તિ હોય તેનાજ પ્રમાણમાં તેની માત્રા બરાબર કરવી જોઇએ. શરીરબળથી વધુ વ્યાયામ કરવાથી અવશ્ય હાનિ થાય છે તે વાત કદી પણ ભૂલવી ન જોઇએ.

રુચિપૂર્વક, બળના પ્રમાણમાં અને પ્રસન્ન ચિત્તથી કરેલ વ્યાયામ પૂર્ણ લાભદાયક હોઈ શકે છે અને તેથી મન પણ પ્રસન્ન રહે છે. વળી તે વ્યાયામમાં અનેક પ્રકારનાં આસન વગેરે મરજી મુજબ પરંતુ સમજને બરાબર કરવા જેથી બરાબર લાભ મળી શકે છે.

વ્યાયામ માટે કોઈ ચોક્કસ માત્રા કહી નજ શકાય, કેમકે એક માણસ ૧૦૦ બેઠક કરી શકે છે; બીજા માટે દશજ પૂરતી હોય છે, જ્યારે એક માણસ ૨૦૦ દંડ કરી શકે છે બીજાને ફક્ત ૫ દંડ પણ પૂરતા થાય છે. એટલે ધીમે ધીમે વધી શકાય ખરૂં, પણ દરરોજ થાક લાગે કે પસીનો થાય અથવા જરાપણ અશક્તિ જેવું— થાક જેવું લાગે કે તુરત વ્યાયામ પૂરતો થયો છે સમજને બંધ કરી દેવું જોઇએ. વળી દંડ કર્યા પછી શિર્ષાસન અથવા દોડવા પછી

ઉભા થવામાં તમને ખાસ મુશ્કેલી કે અસ્વસ્થતા જણાવાનું દૂર થાય તેમ તેમ સમય વધારતા જઇ ૫-૧૦-૧૫ કે છેવટ ૨૦ મિનિટ સુધી પણ આ આસન લંબાવવામાં વાંધો નથી.

સામાન્ય સાવચેતી

શીર્ષાસનનો પ્રયોગ દરેક તંદુરસ્ત માણસ કરી શકે છે, પરંતુ કોઇ પણ સંજોગોમાં તે ૨૦ મિનિટથી વધુ વખત લંબાવવો જોઇએ નહિ તેમ ભોજન કર્યા પછી કે બીજી કોઇ પણ જાતની શરીરને શ્રમ આપે એવી કસરત કર્યા બાદ પણ આ આસન કરવું નહિ.

(૨૭ જુન ૧૯૩૭ નાં " પ્રજામિત્ર કેસરી " સાપ્તાહિકમાંથી)

૨૯–ચોમાસું

(લેખકઃ–શ્રી. વસંતરાવ હેગિષ્ટે)

ચોમાસું રોગ ફેલાવનાર ઋતુ ગણાય છે. તે ફેલાયેલા રોગનો સ્ફોટ શરદૃઋતુમાં થાય છે અને તેથી શરદૃઋતુને રોગનો રાજા ગણવામાં આવે છે. જે મેઘરાજા દુનિયાનો રાજા ગણાય છે; જગતના પોષણનો આધાર મુખ્યત્વે એના ઉપરજ છે, તે સાથે સાથે રોગ પ ફેલાવે એ માની ન શકાય એવી વાત છે. પણ પ્રત્યક્ષ આપણ તેવો અનુભવ તો થાય છે તો પછી સાચું શું ?. કાં તો વરસાદ દોષ હોવો જોઇએ અથવા આપણામાં–જેના ઉપર વાતાવરણની પ્રક્રિ થઈ રોગથી પટકાઇએ છીએ તેમનામાં–દોષ હોવો જોઇએ. હવે દો કોનો છે તે આપણે તપાસીએ.

આપણી પૃથ્વી ફરે છે; તેમાં નિરંતર ફેરફાર થયાજ કરે છે. તે ફેરફાર અનુસાર નિસર્ગને અનુસરીને બુદ્ધિપૂર્વક આપણે ફેરફાર ન કરીએ તો કાં તો આપણી વિકૃતિ થાય અથવા આપણો વિનાશ થાય. નિસર્ગને રસ્તે ચાલવું એટલે શું ? જંગલમાં જઇને બેસી જવું ! આટલાં બધાં મકાનો બાંધ્યાં છે, આટલી બધી ભૌતિક સુધારણા જે આપણે કરી છે, તેને છોડી દેવી ? અને જેમ પશુ અને જંગલ-વાસીઓ વર્તે છે તેમ વર્તવું ! એમ વર્તવાની આપણે ઇચ્છા કરીએ તોપણ વર્તી શકીએ તેમ નથી અને બીજું, એ ખરો માર્ગ છેજ નહિ. પૃથ્વી ઉપર બહુજ અલ્પ સંખ્યામાં માણસ હતાં તે વખતે તે ઠીક અને યોગ્ય હતું. હવે એવી ચર્વિતચર્વણ વાત કરવામાં કોઇ અર્થ [illegible]. ત્યારે કરવું શું ? તેનો જરા વિસ્તારથી વિચાર કરીએ.

અને માટે આપણું ક્ષેત્ર ફક્ત આરોગ્ય પૂરતુંજ છે એટલે તે

૨૮–શીર્ષાસનથી શરીર-સુખાકારી સુધરે છે

હિંદુ યોગ-વિજ્ઞાનમાં જે અનેક આસનોનો સમાવેશ થાય છે તેમાંનાં ઘણાંખરાં આસનો શરીર-સુખાકારી વધારવામાં મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે. સૂર્ય નમસ્કારથી મનુષ્ય-જીવનને કેટલા બધા ફાયદા થાય છે તે ઔંધ-નરેશે છેક બ્રિટન સુધી સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે અને આજે બ્રિટન અને અમેરિકામાં પણ ઘણાં સ્ત્રી-પુરૂષો આ પ્રયોગ અજમાવતાં થયાં છે. આવીજ એક બીજી પ્રક્રિયા શીર્ષાસનની છે. શારીરિક સુલભતાની દૃષ્ટિએ, સૂર્ય-નમસ્કાર કરતાં શીર્ષાસનનો પ્રયોગ જરા દુષ્કર લાગે એ બનવાજોગ છે, પરંતુ તેના ફાયદા પણ એટલા મોટા છે કે તે શીખી લીધા બાદ તેનું ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સહિત વળતર મળી રહે છે. વળી જો ધ્યાનપૂર્વક પ્રયાસ કરવામાં આવે તો ૮ થી ૧૫ દિવસની અંદર કોઇ પણ માણસ આ પ્રયોગ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે અને બાદ તેનો નિયમિત અભ્યાસ રાખવાથી શરીરમાં બળ, બુદ્ધિ અને ચેતનના ઝરા ફુટતા હોઇ આખરે આયુષ્યની પણ વૃદ્ધિ થાય છે; આમ છતાં આ કિંમતી પ્રયોગ માટે તે અજમાવવાની તમારી પોતાની ધગશ સિવાય બીજાં કંઇજ બાહ્ય સાધન-સામગ્રીની જરૂર પડતી નથી અને તેથી જો આજે તેનો જોઇએ તેટલો લાભ ન લેવાતો હોય તો અજ્ઞાન અને ઉદાસીનતા સિવાય તે માટે બીજું કંઇજ કારણ હોવાનો સંભવ નથી.

શીર્ષાસન કેમ કરશો ?

શીર્ષાસનનો આ મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રયોગ અજમાવી જોવાની જો તમને ઇચ્છા થાય તો તમારા ઘરના એક સ્વચ્છ અને હવાની પૂરતી અવર-જવરવાળા ભાગમાં પલાંઠી વાળી ટટાર બેસો અને પછી બંને હાથનાં આંગળાંઓ એક બીજામાં ભેરવી હથેળી જમીન ઉપર રાખી તેના ઉપર માથું મૂકી ઉંચા થાઓ. શરૂઆતમાં તમને કદાચ તેમ કરવામાં સફળતા નહિ પણ મળે, પરંતુ તેથી હતાશ થયા વિના સફળ થાઓ ત્યાં સુધી જો આ પ્રયાસ ચાલુ રાખશો તો બે-ચાર દિવસમાં તમને સુગમ પડશે. જો માથા નીચે કંઇક સુવાળી ગાદી કે ઉનના ડુચા જેવું રાખવાનું યોગ્ય લાગે તો તેમ કરવામાં હરકત નથી, પરંતુ શીર્ષાસનના પ્રયોગમાં એક વસ્તુનું તમારે ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે અને તે એ કે તમારૂં આખુંય શરીર ટટાર રાખી તેનો બધો ભાર માથા ઉપરજ આવવો જોઇએ. શરૂઆતમાં તો આ આસન અર્ધી મિનિટથી વધુ કરશોજ માં, એટલુંજ નહિ પણ તેથી ઓછો સમય થઇ શકે તો પણ હરકત નહિ પરંતુ જેમ જેમ માથા ઉપર

અને દરેકની આયુષ્યમર્યાદા લાંબી છે. એથી રોગો બહુજ ઓછા થાય છે. રશિયાના આંકડા તેથી પણ વધુ પ્રગતિ બતાવે છે; કારણકે તે દેશોમાં વ્યક્તિનું દુઃખ સમાજ ઉપર અસર કરશે એમ મનાય છે અને તેથીજ આખા સમાજને ધોરણે રાજ્ય દરેકનો વિચાર કરે છે. આખી દુનિયા આ રીતે સમાજવાદી બની જાય તો ક્યાંયે રોગનું કારણ ન મળે અને બીજા ઉપર બતાવ્યા તેવા અધુરા અને અધકચરા ઉપાયો લેવાનીયે જરૂર નહિ પડે. પણ આખી દુનિયામાં તો આવી સુધારણા થવાની હશે ત્યારે થશે. ત્યાંસુધી રોગના ભોગ બન્યાજ કરવું ? નિસર્ગોપચારો આનો ઉપાય સૂચવે છે અને તે એ છે કે, 'જીવનશક્તિ વધારો.'

તમે ઘણી વખત બજારમાં ફરતાં જોયું હશે કે શરીરે અલમસ્ત એવા પઠાણો કે મારવાડીઓ સેંકડો માખીથી બણબણતી એવી માખીઓવાળી મિઠાઇ ખાય છે અને છતાં તેમને કશોજ રોગ થતો નથી. ખૂબ રોગચાળો ચાલતો હોય ત્યાં પણ અમુક માણસોનું રૂંવાડુંએ ફરકતું નથી અને તેઓ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સારી રીતે ટકાવી શકે છે. આનો ચોક્કસ જવાબ કોઈ ડૉક્ટર આપી શકતો નથી. ફક્ત એટલુંજ કહે છે કે એનામાં જીવનશક્તિ (વાઇટેલિટી) વધારે છે. એટલે જેનામાં જીવનશક્તિ વધારે છે, એ જંતુઓને ખાઇ જઇને પણ લોહી બનાવી જીવી શકે છે.

'જીવનશક્તિ વધારો' એ ઉપાય તો ઠીક પણ આ બધા રોગો ફેલાવનાર વાતાવરણ વધતુંજ જશે તો શું કરવું ? કુદરત તો એનું કાર્ય કર્યેજ જાય છે જેથી હવાશુદ્ધિ થતીજ રહે છે. એ હવાશુદ્ધિ કેવી રીતે થાય છે અને વરસાદ પણ તેમાં કેવી રીતે ભાગ ભજવે છે તે જોઇએ. જીવનશક્તિ કેવી રીતે વધારવી અથવા સાચવવી તેનો વિચાર પછીથી કરીશું.

હવામાં સામાન્ય રીતે નીચેનાં જુદાં જુદાં વાયુ હોય છેઃ—

૧ ઓક્સિજન, ૨ નાયટ્રોજન, ૩ કાર્બોનિક ગૅસ, ૪ ઓર્ગોન. ૫ એમોનીઆ, ૬ પ્રાણિજ, વનસ્પતિ, અને ખનિજ પરમાણું, ૭ નાઇટ્રીક ઍસીડ, ૮ ઓઝોન અને ૯ પાણીની વરાળ (જરૂરીનઃ પ્રમાણમાં.)

આપણને મુખ્યત્વે ઓક્સીજનની જરૂર છે, પણ તે ખૂબ જલદ છે એટલે હવામાંનો બીજો મુખ્ય વાયુ નાઇટ્રોજન તેનું પ્રમાણ સરખું રાખે છે. બીજાં તત્ત્વો થોડે ઘણે અંશે આપણને પોષણ આપે છે; કેટલાંક નુકસાન કરનાર પણ છે, પણ વનસ્પતિઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે એટલે પરસ્પર લેવડદેવડ થઇ આપણને જોઇએ તેવી શુદ્ધ [illegible] મળે છે. હવે હવા અને વાતાવરણ શુદ્ધ કેવી રીતે થાય છે તે

પૂરતોજ વિચાર કરીએ. પ્રાચીન સમયમાં રોગ નહોતાં. માણસો બળવાન અને દીર્ઘાયુષી હતાં એમ કહેવાય છે. તે વખતે તેમનાં આરોગ્યનો વિચાર કરવા માટે મ્યુનિસિપાલિટી કે હોસ્પિટલો નહોતી કે સાર્વજનિક આરોગ્યનાં જુદાં જુદાં ખાતાં ન હતાં. જેમ જેમ આ સંસ્થાઓની જરૂર લાગતી ગઇ તેમ તેમ આ બધી સંસ્થાઓ ઉભી થઇ. પહેલાં વ્યક્તિ વિના વ્યક્તિ ચલાવી શકતી, પછી ટોળીઓ બંધાઇ, શહેર અને રાષ્ટ્રો ઘડાતાં ગયાં અને સાર્વજનિક આરોગ્ય એ અનિવાર્ય જરૂરિયાત બની. પણ હજી તે જેટલે અંશે સાર્વજનિક બનવી જોઇએ તેટલી બની નથી. જગત એક આખું એકમ થતું જાય છે તે સ્વીકારાતું નથી. તેને માટે માણસ જાતેજ જવાબદાર છે. આપણે ચોમાસાનોજ વિચાર કરીએ. ચોમાસાથી રોગ ફેલાય છે તેનાં જે કારણો માનવામાં આવે છે તે નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) ચોમાસામાં આકાશ વાદળાથી ઢંકાયેલું હોય છે તેથી પૂરતા પ્રમાણમાં સૂર્યપ્રકાશ મળતો નથી અને તેથી પૂરતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળતી નથી અને જંતુઓનો નાશ થતો નથી. તેથી રોગનો ફેલાવો થાય છે અને જીવનશક્તિને અભાવે તે વધતોજ જાય છે.

(૨) ચોમાસામાં ઠેકઠેકાણે એકઠાં થયેલાં પાણીમાં સડો થઈ જંતુઓ પેદા થાય છે અને તેથી મેલેરિયા જેવા રોગ થાય છે.

(૩) જીવનશક્તિ ઓછી થવાથી સાહજિકજ તેની અસર પાચનશક્તિ ઉપર થાય છે અને ખાવાપીવામાં ધ્યાન ન રાખવાથી અપચો, મરડો, કોલેરા, વિષમજ્વર જેવા અનેક રોગો થાય છે અને આવા રોગી જ્યાં ત્યાં ઝાડે ફરવા બેસી જાય તેથી માખો ઉત્પન્ન થાય અને એ માખો ખાદ્યપદાર્થ ઉપર બેસી રોગનો ફેલાવો કરે તેથી રોગનો ગુણાકાર થતોજ જાય.

આના ઉપાય તરીકે સર્વે જંતુને મારવાનો ઇલાજ સૂચવાય છે. ફૂવાઓમાં, તળાવોમાં અને જ્યાં જ્યાં પાણી એકઠું થયું હોય ત્યાં ત્યાં જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયોગ કરવાનું સૂચવવામાં આવે છે અને ખાવાપીવામાં નિયામન રહેવાનું કહેવામાં આવે છે. આમ જંતુ મારવાનો ગમે તેટલો પ્રયત્ન થાય તોપણ તેને પહોંચી વળી શકાય ખરૂં ! અને તેમ ન થાય તો રોગ તો ફેલાવાનોજ. પછી કરવું શું ? ખરૂં જોતાં કુદરત તો ગંદા પાણીનો અને નર્કનોય ઉપયોગ કરે છે. તેનું સારામાં સારૂં ખાતર થાય અને તેથી જમીનનો કસ વધારી શકાય. જેમ ભૌતિકશાસ્ત્રને આધારે સુધારા થતા ગયા તેમ બધી સુધારણા થવી જોઇએ. જો અમુક વ્યક્તિઓજ તેનો સર્વ ફાયદો ઉઠાવવા માગતી હોય તો તે સુધારણામાં આવાં વિઘ્નો અનિવાર્ય છે. હિંદુસ્તાનની સરખામણીમાં ઇંગ્લાંડમાં મરણપ્રમાણ બહુજ ઓછું છે

ચોમાસામાં શરદી થવાની બીક નહિ રહે અને તમારા શરીરમાં કંઈ વિકૃતિ હશે તો તેની પ્રક્રિયા તરતજ થશે અને તેના ઉપાય યોગ્ય સમયે તમે લઈ શકશો.

સામાન્ય રીતે ચોમાસામાં પાચનશક્તિ મંદ હોય છે. તેમાં મિતાહારી રહેવું જોઈએ. અઠવાડીઆમાં એક દિવસે ૨૪ કલાકનો અને ૧૫ દિવસે ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવા ચોમાસામાં તો ચૂકવું નહિજ.

કસરતમાં ફક્ત ચાલવાની, તરવાની અને થોડાં આસનો કરવાં. લીંબુનું સેવન બને તો રોજ રાખવું. તે સાથે પાલખ, આદુ અને ફુદીનાનો રસ પણ વધુ પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ. દૂધ ઉકાળીને પીવું.

ચોમાસાનાં બધાં ફળો ખૂબ છૂટથી લેવાં. ચોમાસામાં કાકડી, કેળાં, જાંબુ, કાશ્મીરી સફરજંદ, લીલી દ્રાક્ષ વગેરે ફળો થાય છે; તેને ખૂબ પ્રમાણમાં ખાવાં.

સવારના નાસ્તાને બદલે લીંબુ, મધ અને આદુનો રસ મેળવીને પાણી સાથે લેવો. સહેજ પણ બેચેની લાગતાં ઉપવાસ કરવો. માન-સિક શ્રમ કરવો નહિ. ફરવા જતી વખતે પગમાં જોડા પહેર્યાં વગર ફરવા જવું અને લીલા ઘાસવાળી જગ્યા ઉપર ખૂબ ચાલવું. આમ ચાલવાથી લીલા ઘાસમાંથી પગની નસોમાં અમુક પ્રકારની લેહ-દેરક થાય છે અને તેથી તંદુરસ્તી ઉપર અજબ અસર થાય છે.

ઉનાળામાં શરીરના બધાંજ અવયવો શુદ્ધિ કરવામાં રોકાયેલાં હોય છે. ચોમાસામાં શુદ્ધિની ક્રિયા ફક્ત આંતરડાં, મુત્રાશય અને ફેફસાંઓનેજ કરવાની હોય છે. આંતરડાં અને મુત્રાશય વધારે કાર્ય-ક્ષમ રહે તે માટે જાંબુ, લીંબુ, કાકડી અને કેળાં લેવાં જોઈએ અને ફેફસાંઓ પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરે તે માટે ઊઠતાની સાથે ફરતી વખતે અને સવાર સાંજ નહાતી વખતે ઊંડા શ્વાસ લેવા જોઈએ. ઉનાળામાં તમે બે સ્નાન નહિ કરો તો એક વખત ચાલી શકે પણ ચોમાસામાં બે સ્નાન બહુ હિતકર થશે. સ્નાન ઠંડા પાણીથીજ કરવું. બને તો તળાવ કે નદીમાંજ નહાવા કે તરવા જવું. શરદી જેવું લાગે તો ખાવાનું છોડી દેવું પણ નહાવાનું તો ચાલુ રાખવુંજ. સૂવાનો સમય હંમેશ કરતાં સહેજ મોડો રાખવો એટલે લગભગ ૧૦ વાગે સૂવાનું રાખવું. (જુલાઈ ૧૯૩૭ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

જોઇએ. એવું ન થાય તો બહુજ અલ્પ સમયમાં દુનિયાનો વિનાશ થાય.

(૧) વાયુ પ્રસરણઃ—હલકો કે ભારે વાયુ ગમે તેમ એકમેક સાથે મળી જાય છે. તમે બે શીશીમાં બે પ્રકારના વાયુ લો; એકમાં ભારે અને બીજામાં હલકો. ભારે વાયુવાળી શીશીમાં હલકા વાયુવાળી શીશીમાંથી વાયુ રેડતા હો તેવી રીતે તેના ઉપર શીશી ધરો. સામાન્ય નિયમ એવો છે કે ભારે નીચે બેસે અને હલકું ઉપર રહે. પણ વાયુને એ લાગુ નથી પડતું. ભારે વાયુ હલકા વાયુવાળી શીશીમાં જવા માંડશે અને તે એક બીજા સાથે મળી જશે. એ રીતે ભારે થએલો વાયુ આખા વાતાવરણમાં પ્રસરી જાય છે અને એ રીતે તે એાગળી જવાથી વિનાશ કરી શકતો નથી.

(૨) વાતાવરણની સતત ગતિઃ—સૂર્યની ગરમીથી હવા (ફૂલાય છે) વિસ્તાર પામે છે, હલકી થાય છે અને ઊંચે ચઢે છે, તેને સ્થળે બીજી ઠંડી અને ભારે હવા આવે છે. આ પ્રમાણે હવાને ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે, અને તેથી પવન વાવા લાગે છે. આ પવનથી દૂષિત દ્રવ્યો ઘસડાઈ વિશાળ દરિયામાં ફેંકાઇ જાય છે.

(૩) વનસ્પતિદ્વારા મળતો ઑક્સિજનઃ—આપણે જેમ શ્વાસોચ્છ્વાસ લઇએ તેવીજ રીતે વનસ્પતિ પણ લે છે. આપણે ઑક્સિજન લઇએ છીએ અને કાર્બોનિક એસીડ ગૅસ બહાર કાઢીએ છીએ. વનસ્પતિ તેથી ઉલટું કરે છે; તેથીજ આપણને ખૂબ પ્રમાણમાં ઑક્સિજન મળે છે. આથીજ માણસોથી દૂર—વનસ્પતિ ખૂબ હોય ત્યાં—ફરવા જવામાં ખૂબ મહત્ત્વ છે.

(૪) હવામાં ઉડતાં ભારે દ્રવ્યો પાછાં જમીન પર પડે છે અને તેને શુદ્ધ કરવાનું કામ સૂર્ય કરે છે.

(૫) વરસાદને લીધે પણ હવામાં ઊડતાં અનંત પરમાણુઓ જમીન પર પડે છે અને કેટલાંક દ્રવ્ય વરસાદના પાણીમાં ગળી જાય છે.

ઑક્સિજન અને ઓઝોનનો રાસાયનિક સંયોગ (ઓક્સિડાઈઝીંગ) કેટલાંક અશુદ્ધ દ્રવ્યોને ખાઇ જાય છે.

આ કુદરતી હવાશુદ્ધિકરણને મ્યુનિસિપાલિટી કે એવી સાર્વજનિક સંસ્થાએાએ મદદ કરવી જોઇએ.

હવે આપણે જીવનશક્તિ સાચવવાના ઉપાય ઉપર આવીએ. જીવનશક્તિ સાચવવા માટે નિયમિત આહારપાચનના અવયવોને પૂરતા આરામ, કસરત અને સારી ઊંઘની જરૂર છે. × × ×

ઉનાળાના પછી તરતજ શરીરને ઠંડકની જરૂર છે. એવે સમયે દાઝ્યાનાના બે ત્રણ વરસાદમાં પલળના ફરવા ગયા હશો તો આખા

डॉक्टर सूर्य

(લેખક:–શ્રી. ચંપકલાલ શાહ)

ડાક્ટર સૂર્ય; સમય:—સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત

ફી:—ગરીબ, તવંગર બધાને મફત

ડાક્ટર સૂર્ય! અહા, કેવું અજાયબ નામ છે! પરંતુ તેઓ ઘણા પ્રખ્યાત છે. ડાક્ટર સૂર્ય અનુભવી ડાક્ટર છે. આખું વર્ષ, દિવસ અને રાત જોયા વગર દરરોજ સવારથી સાંજ સુધી તેઓ કામ કરે છે.

તેઓ આખો દિવસ ફરતાજ હોય છે. આપણને સુવાડીને તેઓ દુનિયાના બીજા ભાગમાં તેમના દર્દીઓ માટે જાય છે, કારણકે ડાક્ટર સૂર્ય એક ઉપયોગી માણસ છે.

તમે તેને ઓળખો છો. ખરેખર બધાજ તેને ઓળખે છે. પરંતુ આપણામાંના કેટલાક તેમને સવારમાં પ્રથમ વખતે જોતાં તેમને પ્રણામ કરવાનું ભૂલી જાય છે. તે એક ઉદ્યોગી માણસ હોવા છતાં તેમની પાસે દરેકને મળવાનો વખત છે. જો વરસાદ પડતો હોય તો તમે તેમને ગમે તે વખતે, પ્રથમથી ખબર આપ્યા સિવ પણ મળી શકો છો.

વર્ષમાં થોડાકજ દિવસ વરસાદ વરસતો હોવાથી તમે તેમને લગભગ દરરોજ જોઈ શકો છો. તે તમારા બધા રોગોનો નાશ કરે છે. દરરોજ જો તમે તેમને એક કલાક મળો તો તો તેઓ તમારુ આરોગ્યને કાયમ માટે બરાબર રાખશે. તેઓ એટલા સારા ડાક્ટર છે કે માત્ર તેમની નજરથી તમારા રોગનો નાશ કરે છે. તેમની દવાઓ સાદી છે, નથી કડવી કે નથી વિલાયતી દવાઓ! તે ફક્ત બેજ વસ્તુઓ દવા તરીકે જણાવે છે. તમે તેને યાદ રાખજો:—

'સૂર્યનું તેજ અને સ્વચ્છ હવા.'

તમારે જે કરવાનું છે તે ફક્ત ખુલ્લી હવામાં રહેવાનું છે. ફ ઠંડી ન લાગે તેની સાવચેતી રાખી તમે રમતો રમી શકશો કે પુસ્ વાંચી શકશો.

ડાક્ટર સૂર્યની નજર આપણા શરીર ઉપર પડતાં આપણે મ અને મજબૂત થઈએ છીએ. ડાક્ટર સૂર્ય આપણા તમામ રોગોને ન કરે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ આપણને તંદુરસ્ત રાખે છે. ઉ આ ભલા ડાક્ટર આપણી પાસેથી તે માટે કંઈ પણ ફી લેતા

આપ આ મફત દવા અને સલાહ આપનાર ડાક્ટર પ્રણામ રોજ કરશો! ("બાલજીવન" માસિકના એક અંક

३०–स्नान संबंधमां एक भूल

(લેખકઃ–કવિરાજ પં. ઠાકુરદત્ત શર્મા)

પ્રથમ ગરમપાણીથી નહાઈ પછી ઠંડા પાણીવડે નહાવું જોઇએ, હું જ્યારે આ રીત લોકોને બતાવું છું ત્યારે તેઓ શંકાશીલ બને છે, પૂછવા બેસે છે કે એથી શરદી તો નથી થતી ને ? આવી રીતે ગરમ ઠંડા પાણીથી નાહવાથી કોઈ દર્દ તો પેદા નથી થાતું ને ? આ શંકા ખોટી છે. આજે હું તેનો ખુલાસો કરૂં છું.

તંદુરસ્ત મનુષ્ય જે બરાબર સ્નાન કરવાને લાયક છે તેણે તો આ રીતનો સંપૂર્ણ લાભ લેવો જોઇએ અને તે પણ ખાસ કરી શીતકાળમાં. હું પોતે પણ શરદીની મોસમમાં અથવા તો પહાડી ઠંડા પ્રદેશમાં હોઉં ત્યારે આ રીતે સ્નાન કરૂં છું. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી શરીર પરનો મેલ દૂર થઈ શરીર સાફ બની જાય છે. તે પછી ઠંડા પાણીવડે સ્નાન કરવાથી પ્રતિલોમ ક્રિયા થાય છે ને તેથી શરીરનું ઢીલાપણું દૂર થાય છે અને સ્ફુર્તિ આવી જાય છે. પરિણામે શરદી–ગરમી સહન કરવાની શક્તિ મજબૂત બને છે. વધુ લાભ મેળવવા માટે તો વારંવાર ગરમ પછી ઠંડું એવી રીતે પાણી લઇ સ્નાન કરવું જોઇએ. આમાં એ વાત જરૂરી છે કે છેવટમાં તો ઠંડું પાણીજ વાપરવું જોઇએ.

ગરમપાણીથી નહાયા બાદ ટાઢ પડે છે અને તેથી નહાયા પછી જો બહાર ઠંડી હવામાં જવાય તો શરદી લાગવાનો ભય છે ! પણ ઠંડા પાણીથી નહાયા બાદ એવી રીતે શરદીનો ભય રહેતો નથી અને ટાઢ પણ પડતી નથી.

કમજોર તેમજ બિમાર માણસો માટે ફક્ત ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાની જરૂર છે. તેમને ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરતાં શરીરમાં ગરમી આવી શકતી નથી. વળી તેમણે નહાયા પછી હવામાં પણ ફરવું જોઇએ નહિ.

ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવા પછી શરીરમાં શક્તિ આવે છે અને ગરમ પાણીથી સ્નાન કર્યા બાદ શરીરમાં ઢીલાપણું તથા નબળાઇ જણાય છે. ગરમ પાણી ઠીક છે પણ તે પછી જો ઠંડા પાણીથી સ્નાન થાય તો વધુ લાભ થાય તેમ છે.

(જુન ૧૯૩૭ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી)

પહેલીજ રાતે પથારી ભેગા થવાની તેમને ફુરસદ મળતી નથી અને મોડા મોડા પણ જ્યારે તેઓ પથારીમાં પડે છે ત્યારે દિવસભરના બનાવોથી તેમનાં દિલ એટલાં ઉશ્કેરાયેલાં હોય છે કે તેમને સહેજે ઊંઘ આવતી નથી. પરિણામે તેઓ મોડી રાત સુધી જાગતાં રહે છે અને તેથી તેઓ પૂરતી ઊંઘ લઈ શકતાં નથી.

કમનસીબે, સુયોગ્ય શારીરિક વિકાસ માટે ખોરાક અને ઊંઘ બંને આવશ્યક છે, એટલુંજ નહિ પણ ઉંઘની આવશ્યકતા ખોરાક કરતાં પણ વધારે છે અને તેથી જે બાળકને પૂરતી ઊંઘ મળતી નથી તેનો શારીરિક વિકાસ હંમેશાં દોષિત રહે છે.

સામાન્ય જનતાએ લેવો જોઈતો ધડો

બ્રિટનના તબીબી નિષ્ણાતોની આ શોધ ખૂબજ મહત્ત્વની છે અને તેથી તે કેવળ શ્રીમંતોનાજ કામની છે એમ માની તેની કોઈએ અવગણના કરવા જેવું નથી.

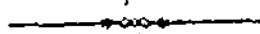
એથી ઉલટું સુયોગ્ય શારીરિક વિકાસ માટે ઉંઘની આટલી બધી આવશ્યકતા છે એ જ્ઞાન સહુ કોઈને માટે ખૂબ ઉપયોગી છે અને જો પુરતો પૌષ્ટિક ખોરાક લેનારાં અને સહેજ પણ બેચેન થતાં સુયોગ્ય સારવાર પામતાં શ્રીમંતોનાં બાળકો પણ પૂરતી ઊંઘના અભાવે નિર્બળ રહેતાં હોય તો સામાન્ય સ્થિતિનાં માબાપોનાં બાળકો જેમને આ એક પણ લાભ પૂરતા પ્રમાણમાં ન મળતો હોય તેમને ઉંઘનો લાભ પણ ન મળે તો તેમની શી હાલત થાય?

આ દૃષ્ટિથી આ પ્રશ્ન સહુ કોઇના માટે ખૂબ મહત્વનો છે અને શ્રીમંતોની રહેણી–કરણીનું આંધળું અનુકરણ કરવાના લોભમાં જનતની આમ જનતા તેમના બાળકોને મળતી પૂરતી ઊંઘનો લાભ પણ ગુમાવી ન બેસે એ જોવાની તેમની ફરજ એથી ખૂબ સ્પષ્ટ થાય છે.

(૧૮–૧૧–૧૯૩૭ ના "હિંદુસ્તાન પ્રજામિત્ર" દૈનિકમાંથી)



३२–ऊंघनी आवश्यकता



બ્રિટનની શાળાઓમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓની તબીબી તપાસ કરનાર નિષ્ણાતો એવો અભિપ્રાય ધરાવતા થયા છે કે ઉછરતી પ્રજાના શારીરિક વિકાસમાં ખોરાક કરતાં ઊંઘ વધારે મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

શ્રીમંત માબાપોનાં બાળકો ઘણી વખત સામાન્ય સ્થિતિનાં બાળક કરતાં પણ વધારે નિર્માલ્ય હોય છે એ તો સહુ કોઈ જાણે છે, પરંતુ તેનું કારણ શું હશે એ સમજાતું નથી. કેમકે તબીબી તપાસ માટે જ્યારે તેમને નિષ્ણાત ડૉક્ટર પાસે લઇ જવામાં આવે છે ત્યારે તેમને કોઇ ખાસ રોગ હોય એમ તો જણાતું નથી અને છતાં જો તેમનો શારીરિક બાંધો નિર્બળજ રહ્યા કરતો હોય તો તેનું શું કારણ હોવું જોઇએ ?

મોડું ઊંઘવાના ગેરફાયદા

શારીરિક વિકાસ માટે પૂરતા પૌષ્ટિક ખોરાકની તેમને ખેંચ પડે છે એમ તો કોઈથી કહેવાયજ નહિ. કેમકે શ્રીમંત માબાપોનાં બાળકો સંબંધમાં કંઈ પણ ફરિયાદ કરવાની રહેતી હોય તો તે ઓછા કે અધુરા ખોરાકની નહિ પણ વધારે પડતા ખોરાકનીજ હોય છે.

પરંતુ જો બદહજમી, અતિસાર કે વધારે પડતો ખોરાક લેવાથી થતાં હોજરીનાં દર્દોનો પણ અભાવ હોય તો શારીરિક બાંધાની નિર્બળતા વધારે પડતા ખોરાકને આભારી છે એમ પણ કહેવાય નહિ.

અને બ્રિટનની શાળામાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓ તબીબી તપાસને અંતે આવા કોઇ રોગથી પીડાતા હોવાનું જણાયું નહિ હોવાથી તેમનો શારીરિક બાંધો નિર્બળ રહેવાનું શું કારણ હોઇ શકે ?

આ પ્રશ્ન ત્યાંના તબીબી નિષ્ણાતોને લાંબા સમય થયાં મૂંઝવતો હતો, પરંતુ લંબાણ તપાસને અંતે હવે તેઓ એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે કે શ્રીમંતોના બાળકોનો નિર્બળ બાંધો અપૂરતા ખોરાકને નહિ પણ અપુરી ઊંઘનેજ આભારી છે.

કૃત્રિમ રહેણી–કરણી અને ઉજાગરા

શ્રીમંતોની રહેણી–કરણી ઘણીજ કૃત્રિમ હોય છે અને અમુક ઉમરે પહોંચ્યા બાદ તેમનાં બાળકોને પણ તેના ભોગ બનવું પડે છે.

મહેમાનોની આગતા–સ્વાગતા માટે ગોઠવવામાં આવેલા ખાણાં-પીણાંના જલસાઓમાંથી, ફરવા–હરવામાંથી કે નાટક–સિનેમા જોવામાંથી

૩૫–હવા–જીવનરક્ષક

(લેખક:–શ્રી 'એસ. કે. ટી.')

માણસને ખોરાક વિના ચાલે, પાણી વિના ચાલે, પણ હવા વિના ન ચાલે. હવા વિના માણસ પાંચ મિનિટમાં ગુંગળાઇ મરી જાય એ ચોક્કસ વાત છે. અગ્નિને પ્રગટવા વૈશ્વાનરની ફૂંક જોઇએ. સળગતી મીણબત્તી ઉપર પ્યાલો ઉંધો પાડો, મીણબત્તી ખુઝાઇ જશે. માનવ દેહ–દીપકજ્યોત પણ હવા વિના બુઝાઈ જાય. હવા જીવન–રક્ષક છે.

બાળક જન્મતાં વેંત શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા શરૂ થાય છે અને માણસ એકલો નહિ પણ ચેતન સૃષ્ટિના દરેક પ્રાણીનું જીવન શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઉપર અવલંબે છે. માણસ ફેફસાં દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસ લે છે. દેડકાંની ચામડી દ્વારા અને માછલીની શ્લેષ્મત્વચા દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે અને વૃક્ષો પાંદડામાં આવી રહેલ સૂક્ષ્મ દ્વારો દ્વારા પ્રાણવાયુનું શોષણ કરે છે.

પૃથ્વીના મહાન ગોળાને વીંટળાઈ રહેલી હવામાં મુખ્યત્વે પ્રાણવાયુ નાઇટ્રોજન, કાર્બન ડાયોક્સાઇડ સમાયેલાં છે. દરિયાકિનારાની હવામાં ઓઝોન વાયુ હોય છે. આ હવામાં ધૂળ, સૂટ, અતિ સૂક્ષ્મ કીટાણુઓ અને વાતાવરણમાં ધૂળનાં ગંદાં બારિક અણુઓ પણ હોય છે. નાકના આવેલા વાળ દ્વારા હવા ચળાઈ અંદર જતાં ગરમ થાય છે તેમાં ભિનાશ પણ મળે છે. ચોવીશ કલાકમાં અડધો ગેલન જેટલું પાણી હવામાં ભેળાય છે. ફેફસાં 'એક્ષ્ચેઈન્જ બ્યુરો'નું કામ કરે છે. દેહના અણુએ અણુમાંથી ઉત્પન્ન થયેલો કારબન ડાયોક્સાઈડ વાયુ ત્યાંથી દૂર થાય છે. તેના બદલામાં પ્રાણવાયુ લેવાય છે. વાદળી જેવાં ફેફસાં વજનમાં હલકાં અને પાણીમાં તરી શકે છે. આ એટલાં અવયવ પાણીમાં તરી શકે છે (વજન ૧॥ શેર) ફેફસાંના મધ્ય બાજુ શ્વાસનળી બે ભાગમાં ફંટાય છે; ને પછી ફેફસાંમાં પથરાઈ છે. શ્વાસનળી હજારો કણમાં આડીઅવળી અને ઉપર નીચે નાની રૂપમાં વિસ્તરેલી હોય છે. ઝાડની ડાળીઓ અને ડાંખળીઓ સ્મરણ આપતા શ્વાસ નળીના ફાંટાઓ ફેફસામાં ચોપાસ પથરાયેલા હોય છે. ફેફસાંની ખૂબી 'ઇલેસ્ટીક ટીસ્યુ'માં રહી છે. તેને ... તે ફૂલે છે અને સંકોચાય છે.

સરજનહારે વ્યક્તિને જન્મ આપી તેના દેહયંત્રને ગતિમાં ... શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા શરૂ કરી. માણસ એક મિનિટમાં ૧૭–૧૮ વાર ... અને દરેક વખતે ૫૦૦ સી. સી. (ક્યુબીક સેન્ટીમીટર) હ... પૂરે. આ ગણત્રી પ્રમાણે એક મનુષ્ય ચોવીશ કલાકમાં ...

३३–अनिद्रानो उपाय

કેટલાંક માણસોને રાતે ઊંઘજ આવતી નથી હોતી. આને અનિદ્રાનો રોગ કહે છે. આ રોગ મટાડવા માટે કલકત્તાના એક મારવાડીએ હજારો રૂપિયાનું ઇનામ જાહેર કર્યું હતું, એ વાત તો તમે છાપાંમાં વાંચીજ હશે. હમણાં લિવરપુલના એક માણસે આ બાબતમાં પોતાનો અનુભવ પ્રગટ કર્યો છે તે જાણવા જેવો છે.

તે કહે છે કે રોજની પેઠે હું પૂરેપૂરી જાગ્રત અવસ્થામાં ગઇ ગયો. સુવાના ઓરડામાં જે સૌથી અંધારો ભાગ હતો તે તરફ મેં નજર ફેરવી તો મેં ત્યાં વીજળીના દીવાનું કાળું બટન જોયું. મેં કેટલીક વાર સુધી એના તરફ તાકી તાકીને જોયા કર્યું એટલે મારી આંખો એટલી તો થાકી ગઇ કે મારે આંખો મીંચી દેવી પડી. જ્યારે મેં ફરી આંખો ઉઘાડીને તે બટન તરફ જોયું ત્યારે સવારે સાત વાગી ગયા હતા !

બીજે દિવસે પણ મેં આજ યુક્તિ અજમાવી અને એમાં હું સફળ થયો. ત્યારથી હું પાછો મીઠી ઊંઘ અનુભવતો થયો છું.

આમ આ અનિદ્રાનો ઉપાય. સહેલો છે. તમારી આંખો સામે દીવાલ ઉપર કોઈ કાળી ગોળ વસ્તુ મૂકવી અને પછી ઊંઘનાં મનામણાં કરવાં છોડી દેવાં; તેનો વિચાર સુધ્ધાં કરવો નહિ. તમારે માત્ર પેલી વસ્તુ તરફ તાકી રહેવું અને આંખો બંધ કરવાનું મન થાય તોયે બંધ ન કરવી. આ ખેંચતાણમાં તમારી હાર થવાની છે એ ખરું પણ એ હારને પરિણામે તમને એક એવી વસ્તુ મળવાની છે કે જે મણબંધી કઢેલું દૂધ અથવા હજારો ગોળીઓ કે રતલબંધી ભૂકીઓ પણ નથી આપી શકવાની. એ અણમૂલી વસ્તુ તે મીઠી ઊંઘ છે.

(ભાદ્રપદ ૧૯૯૩ ના "કિશોર" માસિકમાંથી)

• ३४–नियमिततानुं परिणाम

મુસોલિનીની ઉમ્મર હાલ ૫૪ વર્ષની છે. તે સંપૂર્ણ શાકાહારી છે. તે કોઇ દિવસ પણ મદ્યપાન કરતો નથી. તે બનતાં સુધી તાજાં ફળ તથા સાદું અનાજ ખાય છે. તે ચા અથવા કોફી પીતો નથી. દરરોજ નિયમિતપણે તે ૩૦–૪૦ મિનિટ કસરત કરે છે. તરવું તથા બરફ પર લપસવું તેને બહુ ગમે છે. તે દરરોજ નિયમિત રીતે ૧૧ થી ૫ ઊંઘ લે છે. તે કોઈ દિવસ પણ બપોરે ઊંઘતો નથી. બહુ ખાવાથી બપોરે ઊંઘ આવે છે, એમ તેનું માનવું છે.

છે. આ સમયે આપણે સ્વાભાવિક રીતે ઉંડો શ્વાસ લેવા પ્રેરાઇએ છીએ. વર્ષાથી વૃક્ષનાં પાંદડાં ધોવાઇ ચોખ્ખાં થાય છે, ને સૂર્યના તાપમાં ચળકે છે; તેમ ઊંડો શ્વાસ લેવાથી દેહક્રિયાથી ઉદ્ભવતો લોહીમાંનો કચરો સાફ થાય છે. વૃક્ષનાં પાંદડાં ઉપરથી ટપકતાં ટીપાં પ્રથમ તો કચરાળાં હોય, તેવી રીતે લોહી પણ નકામી વસ્તુઓથી મેળસેળ હોય. શુદ્ધ હવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે. ઉંડો શ્વાસ લેવાથી રક્તશિરાઓ લોહીથી છલોછલ ભરાય; ફેફસાંમાં સારા પ્રમાણમાં હવા આવે અને સર્વત્ર ફેલાય; આથી લોહીનું 'રક્તશોધન' ઉત્તમ રીતે સંપૂર્ણ અને સરસ થાય.

શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નાક દ્વારાજ થવી જોઇએ. ઘણા માણસો મોઢેથી આ ક્રિયા ચલાવે છે તે ખોટું છે. મોઢેથી શ્વાસ લેનારનું ગળું સુકાય છે. આથી ઉધરસ આવે; શરદી થાય. આ દર્દો મોઢેથી શ્વાસ લેવાની નિશાનીરૂપ છે. મોઢેથી શ્વાસ ઘુંટનાર બાળકની દાક્તરી તપાસ કરાવો. તેના ગળાના કાકડા (ટોન્સિલ્સ એન્ડ એડેનોઇડ્સ) ફૂલ્યા હોય તો દાક્તરી ઇલાજ લો. કાકડાથી પીડાતા બાળકને આરામ મળવાથી તેનું શરીર ઓર ખીલી ઉઠશે.

પર્વતની ટેકરી ઉપર ચઢતાં શ્વાસ લેવો પડે એ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ખરી ક્રિયા છે. સાચો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંનાં ખાનેખાનાં ફૂલે; હવા ફેફસાંને ખૂણેખૂણે પહોંચે અને લોહીને એક પ્રકારનું સ્નાન મળે. આપણને લોટા પાણીથી સ્નાન કરવામાં મઝા ના પાડે; તેમ હવાના અધૂરા ઘૂંટડાથી લોહી ચોખ્ખું ના થાય. વાંચતી વખતે અને વ્યવસાયમાં બેવડી વળી બેઠેલી વ્યક્તિઓનાં ફેફસાં ક્યાંથી પૂરી હવા મેળવી શકે? તેથી વાંચતાં કે કામ કરતા ઊંઘ આવે; બગાસાં આવે અને શરીર આળસથી ઉભરાય. બગાસું આવવું એ કુદરતી કરામત છે. અશુદ્ધ લોહીને શુદ્ધ કરવા બગાસું આવે; બગાસાંમાં ઉંડો શ્વાસ લેવો પડે અને થોકબંધ પ્રાણવાયુ ફેફસામાં પૂરાવાથી લોહી શુદ્ધ થાય.

ટટ્ટાર બેસવું, ટટ્ટાર ચાલવું એ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને મદદકર્તા છે; શ્વાસોચ્છ્વાસને ઉપયોગી કસરત છે. કેડ ઉપર બે હાથ ટેકવો, કમ્મરના ભાગ ઉપર બે હાથના અંગુઠા મેળવો, પછી ઉંડો શ્વાસ લો. જો અંગુઠા છૂટા પડતા લાગે એ ઉંડા શ્વાસની નિશાની છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતી વખતે તમામ પેટને ફૂલવા દો. ફેફસાંની હવા [illegible] કરવા ઉંડો ઉચ્છ્વાસ લો.

ચોખ્ખી હવા શ્વાસમાં લો. શહેરની હવામાં બીજા પદા[illegible] ભળેલા હોય. ગામડાની હવા ચોખ્ખી ખરી પણ ધૂળમિશ્રિત [illegible] સવારની હવા ચોખ્ખી હોય. શુદ્ધ હવા સ્ફૂર્તિદાયક, શક્તિ[illegible] જીવનદાયક અને અમૃત તુલ્ય છે. જમતાં અને સૂતાં હવાની [illegible]

મધુ હવાનો ઉપયોગ કરે છે. શ્વાસ લેતી વખતે ફેફસાં જાપાનીઝ પંખાની જેમ ફૂલે. જ્યાં હવા પૂરાય ત્યાં લોહી અને પ્રાણવાયુનું મિલન થાય. લોહીને પ્રાણવાયુ વારતે એક પ્રકારનું અદ્ભુત ખેંચાણ છે. લોહીના હીમો ગ્લોબીનમાં પ્રાણવાયુ મળે. પ્રાણવાયુ દેહયંત્રમાં ઉદ્ભવેલી નકામી ચીજોનો નાશ કરે. પ્રાણવાયુથી મિશ્રિત બનેલું લોહી દેહના અણુએ અણુએ ફરે. દેહના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ અવયવો, સ્નાયુઓ, માંસ-પેશીઓ લોહીમાંથી પ્રાણવાયુ શોષી લે. અવયવો જોઇએ તેટલોજ પ્રાણવાયુ વપરાશમાં લે, વધારે નહિ ઓછો નહિ; ને બદલામાં કારબન ડાયોક્સાઇડ પાછો આપે. પ્રાણવાયુથી ખાદ્ય પદાર્થોમાંના નેત્રલ, સ્ટાર્ચ, ચરબી વગેરે પદાર્થોનો અંતિમ પરિપાક થાય છે. હાઇડ્રોજન સાથે મળી પાણી ઉદ્ભવે, શ્વાસ લેતી વખતે હવામાં ૨૦ ટકા જેટલો પ્રાણવાયુ હોય, તે ઉશ્વાસ વખતે ઘટીને ૧૬ ટકા જેટલો રહે છે. આ ઉપરથી પ્રાણવાયુના વપરાશનો ખ્યાલ આવશે. વિશેષમાં ઉશ્વાસની હવામાં ૪ ટકા જેટલો કારબન ડાયોકસાઇડ વધી જાય છે. શ્વાસ લેતી વખતે દબાણને લીધે અશુદ્ધ લોહી છાતીના પોલાણમાં ખેંચાઇ આવે છે. છાતી અને પેટ વચ્ચેના પડદાના સંકોચનને લીધે શરીરના નીચલા ભાગનું અશુદ્ધ લોહી હૃદય પ્રતિ ધસી આવે છે. વળી ફેફસાંમાં શુદ્ધ થયેલું લોહી હૃદયમાં ખેંચાઈ આવે છે. આ પ્રમાણે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા રૂધીરાભિસરણમાં મદદકર્તા છે એ દેખાઇ આવે છે. શ્વાસ લેતી વખતે હૃદય જોશભેર સંકોચાય છે અને રક્તાભિસરણ ઝડપભેર થાય છે.

શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનું નિયામક સ્થાન મગજમાં છે. આ સ્થાનમાં ગરમ લોહી જતાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા વધી પડે છે. લોહીમાં કારબન ડાયોકસાઇડનું પ્રમાણ વધતાં નિયામક સ્થાનને વેગ મળે છે અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઝડપી બની જાય છે. યોનીદ્વારમાંથી પ્રસવતા બાળકના લોહીમાં કારબન ડાયોકસાઈડ વધી પડે છે અને તેથીજ તેના દેહ વિષે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનું પ્રથમ ચલન થાય છે.

યાંત્રિકયુગની જીવનની મથામણમાં, કોન્ક્રીટના મોટા મોટા આલીશાન મકાનોના વસવાટમાં, કૃત્રિમ તેજ અને રહેવાસમાં આપણે સાચો શ્વાસ લેવાનું ભૂલ્યા છીએ. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા મહાન છે અને તેટલીજ મહત્તા તેના સાચા વપરાશમાં છે. આપણે હવાના અધુકડા ઘૂંટડા ભરીએ છીએ અને આથી ફેફસાંની ઉપરનીજ 'સેલ્સ'ને હવાનો લાભ મળે છે. ખૂણે અને આધે આવેલી ફેફસાની 'સેલ્સ' હવાનો લાભ લઇ શકતી નથી અને આથી તે ભાગ રોગનું પ્રથમ સ્થાન થઇ પડે છે.

ઉનાળાના તાપથી પછી ઉકળી ધરતી ઉપર વર્ષાનું પ્રથમ છાંટણું જાદુઈ સમાન, શાંતિ અને સ્ફૂર્તિદાયક લાગવાથી માનવીમાત્રને પ્રેર

३६–दिशाओ साथे आरोग्यतानो संबंध

(લેખકઃ–શ્રી. પુરૂષોત્તમ બીખાભાઈ વૈદ્ય)

જે ભાઈબહેનો ચેપીરોગના ભોગ બન્યા હોય; વખતોવખત બિમાર બની જતાં હોય; ક્ષય, સંગ્રહણી, સપીવા, જીર્ણજ્વર, જીર્ણ ખાંસી, કે જીર્ણ અજીર્ણથી પીડાતા હોય તેમણે પૂર્વ દિશામાં પોતાનું માથું રહે એવી રીતે હમેશાં સૂવાની, નિંદ્રા લેવાની ટેવ રાખવી સારી છે; જેથી તાત્કાળિક રોગમુક્ત થઇ શકાય છે અને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

જેનો વખતોવખત કાન પાકીને પરૂ રસી નીકળતી હોય, નસકોરી ફૂટતી હોય, ભગંદરમાંથી રસી નીકળતી હોય. મસા–હરસમાંથી રક્તસ્રાવ થતો હોય, દાંતમાંથી રસી નીકળતી હોય, શરીરના કોઇપણ ભાગમાંથી રક્તસ્રાવ થતો હોય, ક્ષત–ચાંદા રૂઝાતાં ન હોય, ઓપરેશન કરાવ્યા પછી ઘા રૂઝાતો ન હોય, તો તેમણે દક્ષિણ દિશામાં પોતાનું માથું રહે એવી રીતે હમેશાં સૂવાની–નિદ્રા લેવાની ટેવ રાખવી સારી છે કે જેથી જલદી રોગમુક્ત થઇ, આરોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

છાતીનો દુખાવો, પેટનો દુખાવો, માથાનો દુખાવો, શૂળ, વાયુનો ગોળો કે દાંતનો દુખાવો વખતોવખત થતો હોય તેમણે એક પછી એક પૂર્વ દિશા અને દક્ષિણ દિશા એમ બંને દિશાનો લાભ લેવો જરૂરી છે. એટલે કૃષ્ણપક્ષ વદિ ૧ થી અમાસ સુધીના દિવસોમાં બિમારી હોય તો પૂર્વ દિશામાં માથાનો ભાગ રાખીને બિછાનામાં સૂવું હિતાવહ છે. અને શુક્લપક્ષ એટલે સુદિ ૧ થી પૂર્ણિમા સુધીનાં દિવસોમાં બિમારી હોય તો દક્ષિણ દિશામાં માથાનો ભાગ રહે એવી રીતે બિછાનું કરીને સૂવાની–નિદ્રા લેવાની ટેવ સારી છે, કે જેથી જલદી રોગમુક્ત થઇ શકાય છે.

નિંદ્રા લેતી વખતે ખાસ લક્ષમાં રાખવું કે બિછાનામાં સીધા સૂવું–(ચત્તા સૂવું) તે રોગને આમંત્રણ કરવા બરાબર છે. માટે પડખાભેર સૂવું તેજ ઉત્તમ છે. જો કે આ નિયમ કેટલીક વખતે દરદ અને દરદીની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. જેમકે કોઇ દરદીને બન્ને પડખે ભેર સૂવું બની શકતું નથી બન્ને બાજુમાં દરદ હોય તો પડખાં ભેર સુવાનું બની શકે નહિ અથવા માથામાં ઓપરેશન કરાવેલું હોય તોપણ બની શકે
એ સ્વાભાવિક છે.

જેઓ સ્વાસ્થ્ય બની પ્રમાણિકપણે સતતમહેનતથી સુખસંપ ધનધાન્યની આશા રાખનારા છે તેમને દક્ષિણ દિશામાં મસ્તક રાખી
સૂં ઉત્તમ છે.

જ્વરવાળા મકાનમાં વાસ કરો. બંધ રૂમમાં ચૂનાર માણસો પોતેજ ઉશ્વાસમાંથી કાઢેલી વસ્તુ શ્વાસમાં પૂરે છે. અપૂરતી હવા ઉજાસવાળી ઓરડીમાં રહેતા લોકો શ્વાસમાં ઝેર પૂરે છે. આથી તેમની પ્રકૃતિ નરમ બને છે. તેમને ત્રિદોષ, ક્ષય વગેરે ફેફસાંનાં દરદ ઝડપથી લાગુ પડે છે. એક માણસને સરાસરી એક હજાર ઘનફુટ જગ્યા જોઇએ, અને દર કલાકે ત્રણ હજાર ઘનફુટ હવા માણસને મળે એવાં બારીબારણાંની વ્યવસ્થા હોવી જોઇએ.

નહાવું અને ઊંડા શ્વાસ લેવા એ મઝાભરેલાં રમત જેવાં કાર્યો માણસ સહેજે દિલ ઉપર લઇ શકે એમ છે. સવારના ઠંડા પાણીથી નહાતાં મન ના પાડે ને પાણી અડકતાં બૂમ પાડી ઉઠાય, તે તમારા આળસુ સ્નાયુઓનો ચમકારો અને આશ્ચર્યની નિશાની છે. ઠંડા પાણીથી નહાયા બાદ કેટલી સ્ફૂર્તિ આવે છે? એક હાથે જગત માત્રને દોરવાની હામ તમારામાં મૂકાય તેવી રીતે ઊંડો શ્વાસ લેતાં–પ્રાણાયામ કરતાં આપણને સ્ફૂર્તિ આપે છે.

આ જગ્યાએ હાસ્યની ખૂબી ટાંકું. હાસ્ય શક્તિની દવા અને આયુર્વર્ધક ચીજ છે. હાસ્યથી ફેફસાં અને મહાપ્રાચીરા સંકોચાય છે, ને આથી યકૃત, જઠર ને બીજાં અવયવો આંદોલન પામે છે. હાસ્યનો વિદ્યુત શો ચમકારો દેહના અણુએ અણુએ પહોંચે છે. હાસ્યથી ઉદ્‌ભવતી જઠરની ગતિ ખોરાકને ઝડપથી પચાવે છે. હૃદય વધુ જોસભેર ચાલે છે અને શરીરમાં ધબકારાબંધ લોહી વહે છે. હાસ્ય શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ઝડપી બનાવે છે; શરીરને ઉષ્મા અર્પે છે, આંખને તેજદાર બનાવે છે; પસીનો વધારે છે; છાતી ફૂલાવે છે અને શરીરનો કચરો ફેફસાંના ખૂણાના ખાનાંમાંથી ઉશ્વાસ દ્વારા બહાર કાઢે છે. ચિંતા, દુઃખ, શ્રમ, ગ્લાનિથી નિસ્તેજ બનેલા દેહને દિવસભરમાં દશ ખુલ્લા હાસ્યથી ધૂળથી ભરેલાં કપડાંની જેમ ખંખેરી કાઢો ને તેજવંતો બનાવો.

ફેફસાંનું સંકોચાવું અને ફૂલવું તે વ્યક્તિની દરકાર વિના નિયમિત થયાજ કરે છે. વ્યક્તિ ગુંચવણી ભરેલા કામમાં મશગૂલ હોય કે માનમસ્તીમાં નિજાનંદમાં હોય; જાગૃત હોય કે નિદ્રિત હોય પણ ફેફસાં તો તેમનું કાર્ય કર્યે જ જવાનાં. અધુરા શ્વાસના ઘુંટડા ભરી ફેફસાંના કાર્યમાં ડખલ કરવી એ કુદરતના કાર્યમાં આડખીલી નાંખવા જેવું છે.

ઊંડા શ્વાસ, પ્રાણાયામ, સાચી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાનો પાલનહાર છે. શરીર દક્ષિણોત્તરે દોડશે; પૂર્વપશ્ચિમે વધશે; તેની મેધા ખીલશે, શરીર સુદૃઢ થશે ને જીવન નીરોગી અને સુખમય નીવડશે એમાં શંકા નથી. ("નવચેતન" માસિકના એક અંકમાંથી)

२८—सुगंधी अने आरोग्य

(લેખક:—શ્રી. મૂળજી કાનજી ચાવડા)

સુગંધી પદાર્થોનો ઉપયોગ મોજશોખ માટેજ થાય છે એમ ઘણા લોકો માને છે. તેઓની આ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. આરોગ્યની નજરે સુગંધી પદાર્થો ઉપયોગી છે. આપણાં ધાર્મિક અને વ્યાવહારિક કામોમાં અને ભોજનમાં સુગંધી પદાર્થોનો બહુ ઉપયોગ થાય છે, તેનું ખરું કારણ આ છે. આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ શોધખોળથી અને વર્ષોના અનુભવથી જે જે પદાર્થો માણસજાતિને માટે ઉપયોગી લાગ્યા તે સૌને ધાર્મિક કાર્યોમાં મહત્વનાં સ્થાન આપેલાં જણાય છે. આપણે આવી બાબતોનું સાચું રહસ્ય જાણ્યા વગર—સમજ્યા વગર અજ્ઞાન દશામાં રહી આવી બાબતોને છોડતા જઈએ છીએ તે શોચવું ઘટે છે.

સુગંધીમાં આરોગ્યને હાનિકારક અને રોગોત્પાદક જંતુઓનો નાશ કરવાનો અતિ મહત્વનો ગુણ છે એમ આપણા પૂર્વજો માનતા આવ્યા છે. હાલના કેટલાય મહાન વિજ્ઞાનીઓએ પૃથક્કરણ કરીને સાબિત કરેલું છે કે સુગંધી હાનિકારક કીટાણુંઓનો નાશ કરવાનો અજબ ગુણ ધરાવે છે.

આપણા ધાર્મિક અને વ્યાવહારિક કામોમાં અને ભોજનમાં સુગંધી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાની રીત ત્રણ છે. શ્વાસમાં લેવામાં આવતી હવાને માટે વાતાવરણને સુગંધી ફૂલો અને પદાર્થો રહેવાના મકાનની બહાર વાવીને, ઘરમાં રાખીને, જમીન ઉપર અને દીવાલો ઉપર છાંટીને અને વપરાશની વસ્તુઓનો ધૂપદીપ દ્વારા ઉપયોગ કરીને, સુગંધી બનાવાય છે.

શરીરમાં ચામડીના છિદ્રો દ્વારા સુગંધી દાખલ કરી શરીરને સુગંધીમય બનાવવા માટે ચંદનનું તિલક, તુલસી, ચંદનની કંઠી અને માળા, ચંદનની આંખડીઓ, ચંદનના ખાવાપીવા માટે વાટકા, નહાવાના સાબુ અને કેશવર્ધક તેલ, અત્તર વગેરે સુગંધીવાળા પદાર્થો વપરાય છે.

ભોજન માટેના પદાર્થોમાં સુગંધી વસાણા મસાલા અને એલચ[illegible] બીજા સુગંધી પદાર્થો વપરાય છે. પીવા માટે પાણીમાં કેવડાના, ગુલા[illegible] બનાં ફૂલ, કપુર, વાળો વપરાય છે. શરબત (કોલ્ડ ડ્રીંક)માં સુગ[illegible] માટે સુગંધી પદાર્થોના રસ, અર્ક, સત્વ, તેલ અને અત્તર વપ[illegible] છે. આમ શ્વાસમાં લેવાતી હવાને, શરીરના બહારના લેપને [illegible] વપરાતા પદાર્થોને, ભોજનમાં ખાવામાં આવતા ખોરાકને અને [illegible] વપરાતા પીણાંને ઈરાદાપૂર્વક સુગંધી બનાવાય છે.

જેઓ તાત્કાળિક સાહસ કરીને શ્રીમંતાઇ મેળવવાની ઇચ્છાઓ-વાળા છે તેવાઓને માટે પૂર્વ દિશામાં મસ્તક રાખીને સૂવાનું સારૂં લેખવામાં આવ્યું છે.

પ્રકૃતિભેદનું અંતર અલગ રાખવામાં આવે તો પૂર્વ અને દક્ષિણ બંને દિશાને સુખ, સંપત્તિ અને આયુષ્યદાતા લેખવામા આવેલાં છે.

રોગથી મુક્ત થવાની ઇચ્છા રાખનાર ભાઇબહેનોએ માત્ર અમુક દિશામાં માથું રાખીને સૂવાનો નિયમ જાળવવા સાથે બિછા-નાની સ્વચ્છતા પ્રત્યે પણ લક્ષ આપવાનું છે. દરદીના શરીરની સ્વ-ચ્છતા પણ ધ્યાનમા રાખવાની છે. સાથે એ પણ જોવાનું છે કે શીત-પ્રાધાન્ય દેશમાં બનેલી દવાઓ, આપણા સમશીતોષ્ણ દેશનાં ભાગ્યેજ અનુકૂળ આવી શકે. સિવાય જેઓ આહારવિહારનો નિયમ જાળવી નહિ શકે એવાઓ તથા બિમારી વખતે પથ્ય જાળવવામાં જેઓ બેદર-કાર હોય તેવાઓ પણ કૃપા કરીને દિશાઓના બતાવેલા નિયમ સાથે આરોગ્યતાના નિયમોનું પાલન કરી યોગ્ય લાભ મેળવશે.

પ્રથમ જાણી લેવું જોઇએ કે જીવવા માટેજ ખાવાનું છે; નહિ કે ખાવા માટે જીવવાનું છે. આ વાત રોગીનીરોગી સૌ સમજી લે તો સારૂં. ચાર દિશાના નિયમ, સૂર્યની બાર સંક્રાંતિ અને ૭ ઋતુઓ સાથે જુદી જુદી રીતે સુખ, સંપત્તિ, આરોગ્યતા અને આયુષ્ય પરત્વે ઘણો સંબંધ ધરાવે છે, પણ વિસ્તાર ઘણો લાંબો હોવાથી અત્રે આપ્યું નથી.

("શારદા" માસિકના એક અંકમાંથી)

३७–जाणो छो?

અન્ન, આરામ અને પોષાકની માફક વ્યાયામ પણ શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત આવશ્યક છે.

× × × ×

પંડી દબાવાથી ક્ષય, હીસ્ટીરીયા અને બંધકોષ જેવા રોગો પણ નાબુદ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેથી સ્ત્રીની પ્રજનન શક્તિ ઉપર ખૂબ અંકુશ મુકાય છે.

× × × ×

તુલસીના છોડમાં અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરવાનો, હૃદય મજબૂત બના-વવાનો, કફ અને દુર્ગંધ નાબુદ કરવાનો તેમજ લોહી સાફ કરવાનો ગુણ છે. રોજ રોજ તુલસી-પાન ખાવાથી કે તેનો ચા કરીને પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

(૨૭મી જુન ૧૯૩૭ના "પ્રજામિત્ર કેસરી" સાપ્તાહિકમાંથી)

બનાવવાની કુદરતી સગવડ નથી ત્યાં મકાનની અંદરની હવાને સુગં ધિત બનાવવાની કૃત્રિમ રીતોનો પ્રચાર થાય છે. દેવની મૂર્તિને ક છબીને ફૂલ ચઢાવીને, હાર પહેરાવીને, ઘરમાં દેવતાઓની છબીઓ પાસે ઘીનો દીવો અને અગરબત્તી સવારસાંજ કરીને જ વાતાવરણ સુગંધિત બનાવવામાં આવે છે. વળી ઘી કે લોબાનનો ધૂપ કરવામાં આવે છે. હોમમાં સુગંધી પદાર્થોની આહુતિ આપવામાં આવે છે. ધાર્મિક દૃષ્ટિએ આ બધું કરવામાં આવે છે. તેને આજના અંગ્રેજી ભણેલાઓ ધતિંગ ગણી હસવામાં કાઢી નાખે છે, પણ તેઓ મોજ શોખ અને સ્વચ્છતાને બહાને વાતાવરણમાં સુગંધી ફેલાવે છે. કોઈ રાષ્ટ્રીય નેતાની છબીને કે કોઈ મહાપુરુષના મઢેલા ફોટાને ફૂલના હાર પહેરાવે છે. કોઈક તો પોતાના પ્રિય કે પ્રિયતમની છબીને હાર પહેરાવે છે ને ફૂલો ચઢાવે છે. આ બધું જુદા જુદા સ્વરૂપમાં વાતાવરણને સુગંધિત કરે છે જ. ઘરમાં કેવડાના ડોડા લાવી રાખે છે. ફુલદાનમાં બારીઓ અને બારણાંઓએ ફૂલોના હાર લટકાવે છે. ફુલદાનમાં ફૂલોના ગુચ્છા લાવી રાખે છે. ઘણા લોકો કાગળનાં ને કપડાનાં બનાવટી ફૂલો સાચા ફૂલોની જગાએ વાપરે છે, તે ઇચ્છવા યોગ્ય નથી. વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવાનો હેતુ તેથી સરતો નથી. જ્યાં તાજાં ફૂલો ન મળતાં હોય ત્યાંજ આવાં ફૂલો વાપરવાં જોઈએ. વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવા માટે બનાવટી ફૂલોમાં સુગંધિત કુદરતી ફૂલોનું તે અત્તર કે અર્ક છાંટવો જોઈએ. જ્યાં તાજાં ફૂલો ન મળતાં ત્યાં આવાં કાગળનાં કે કપડાનાં બનાવટી ફૂલોની માળા છબી કે દેવની મૂર્તિઓને ન પહેરાવતાં કપુરની બનાવેલી તૈયાર મા આવે છે તે પહેરાવવી જોઈએ. કપુરની સુગંધી વાતાવરણમાં ફેલા છે ને હવાને આરોગ્યદાયક બનાવે છે.

વિવાહવાજનના પ્રસંગે અને જનસમાજના મેળાવડાઓમાં કપડા પર સેન્ટ અને ઓટો છાંટીને જવાનું ખરું કારણ વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવાનું છે. માણસોના મેળાવડાઓમાં, પાર્ટીઓમાં અને જલસાઓમાં સેન્ટ અને ગુલાબજળ છાંટવાનું કારણ પણ હવાને સુગંધી ફેલાવવાનુંજ છે. કૃત્રિમ પદાર્થો વડે વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવું ખર્ચાળ હોવાથી આપણા ગરીબ દેશમાં કુદરતી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવા સૌ લોકોએ આગ્રહ રાખવો જોઈએ. દરેક ઘરમાં તુ અને સુગંધી ફુલઝાડોના કુંડાં જરૂર હોવાંજ જોઈએ.

સુગંધી પદાર્થોનો શરીરને સ્પર્શ થવાથી શરીરનાં છિ સુગંધી શરીરમાં પ્રવેશે છે અને લોહી સાથે ભળી આરોગ્યને નાશક અને રોગોત્પાદક જંતુઓનો નાશ કરે છે. રક્ત શા ને દૂર કરનારું અસર કરે છે એમ આજના

આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ ગામની બહાર ખુલ્લી જગામાં કે દૂરના વનમાં પર્ણકુટી બાંધી રહેતા હતા. પર્ણકુટીની આસપાસ તુલસીના અને સુગંધી પુષ્પોનાં વનનાં વન ઉછેરતા હતા. આમ સુગંધી વનસ્પતિ ઉછેરીને વાતાવરણને સુગંધિત રાખતા હતા. આ પ્રથાની સાક્ષીરૂપે આજે પણ બંગાળા, બિહાર, ઓરિસ્સા, તેલંગ, તામીલનાડ, મલબાર અને કર્ણાટકના ગામોમાં રહેવાના મકાનની આસપાસ ફળફૂલ અને શાકભાજી વાવીને નજરબાગ બનાવવાનો રિવાજ છે. મલબારમાં દરેક રહેવાના મકાનના આંગણમાં ઘણે ભાગે નાળિયેર, કેળ, આંબો અને ફણસનું ઝાડ હોયજ છે. જે મકાનના ચોગાનમાં આ પંચવૃક્ષ નથી હોતા તે મકાન રહેવાને ત્યાં કેટલાક સ્થળોએ અશુભ ગણે છે. દેશમાં મકાનની આજુબાજુ નજરબાગ બનાવવા માટે જમીનની સગવડ હોય છે. ત્યાં શાકભાજી અને ફળઝાડોની સાથે, તુલસી અને સુગંધી ફૂલો જરૂર વાવવાં જોઈએ. તાજી શાકભાજી અને લીલા ફળોનો ખોરાક, તંદુરસ્તી જાળવવા માટે જેટલો જરૂરી છે તેટલીજ જરૂર વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવાની છે.

સૈકાઓ પહેલાં આપણા દેશમાં પણ છુટા છુટા મકાનોમાં રહેવાનો અને નજરબાગ બનાવવાનો રિવાજ હશે, પરંતુ પરદેશીઓના વારંવાર થતાં આક્રમણોને લીધે લોકોના જાનમાલનું ચોરોથી અને ધાડપાડુઓથી બરાબર રક્ષણ ન કરી શકાય એવી નબળી રાજસત્તાના અમલ દરમ્યાન લોકોને નજીક નજીક મકાન બનાવીને પોતાના જાનમાલનું રક્ષણ કરવાની ફરજ પડી હશે. ધાડપાડુઓથી અને ચોરોથી બચવા ગામડીઆઓએ ગામમાં જવા આવવાનો માત્ર એકજ માર્ગ રાખ્યો હોવાનાં કારણ આજે પણ મળી આવે છે.

એ યુગ હવે ગયો છે, પણ હજુ લોકો પાસેથી જમીનના વધુ પૈસા પડાવવાનો નીચ લોભ હજુ કેટલાય રાજ્યોનો ગયો નથી. ગરીબાઈને લઈને જમીનની કિંમત લોકો વધુ આપી શકતા નથી અને તેઓને નજરબાગ માટે જોઈતી જમીન મળી શકતી નથી. જ્યાં લોકોને વિશાળ કુટુંબ સાથે ઢોરોને પણ રાખવા પડે છે અને ઘરનો તથા ખેતીનો સરસામાન બરોબર રાખવો પડે છે, ત્યાં નજરબાગ બનાવવા માટે જમીન ખરીદવા રાજ્યને પૈસા ક્યાંથી ભરી શકાય? પ્રભુ સરકારને અને રાજાઓને સત્વર સુબુદ્ધિ આપે અને લોકોને રહેવાની જમીન નજીવી કિંમતે વેચાતી મળે એમ સૌ અંતરથી ઇચ્છીએ. હવે વિમાનોથી આક્રમણ કરનાર દુશ્મનોને ગીચ વસતીવાળાં ગામડાંઓ અને શહેરોનો નાશ કરવાનું સુગમ થાય છે. આ હકીકત ધ્યાનમાં રાખવાની પણ ખાસ જરૂર છે.

આ નજરબાગમાં સુગંધી છોડ ઉછેરીને વાતાવરણને સુગંધિત

નીરોગી રહી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે.

આરોગ્યને ખાતર ફરવા જવાની લાકડી, છત્રીનો હાથો, દાઢી સુધારવાના ચાકુનો હાથો, પગે પહેરવાની ચાંખડીઓ, રોટલી વણવાના વેલણાં અને પાટલા, નહાવાના અને જમવાના પાટલા, બેસવાના બાંક અને ખુરશીઓ, સુવાના ખાટલા અને પલંગ, પાણી પીવાના પ્યાલા અને દૂધ પીવાના કટોરા, બાળકોને રમવાનાં રમકડાં અને ઘુઘરા, બાળકોને સુવાનાં પારણાં, લખવાનાં પેન હોલ્ડર અને શાહીના ખડિયા—આ બધી ચંદનનીજ બનાવેલી વસ્તુઓ વાપરવાથી આરોગ્ય જળવાય છે અને દેશનો પૈસો દેશમાંજ રહે છે; દેશના હુન્નરઉદ્યોગો સજીવન થાય છે અને બેકારોને રોજી મળે છે.

દરરોજ માથામાં સુગંધી તેલ નાખવાની ટેવ સારી છે. તેથી વાળની આરોગ્યતા જળવાય છે અને મધમધતી સુગંધથી મગજ શાંત રહે છે. મન આનંદમાં રહી આરોગ્યતા જળવાય છે. માથામાં નાખવાના તેલ ચોખ્ખાં ખોપરેલ, તલનાં કે બદામનાં તેલમાંથી બનાવેલ હોવાં જોઇએ. તેને સુગંધીદાર બનાવવા માટે તાજાં ફૂલોનાં અત્તર, ચંદન કે એવી બીજી વનસ્પતિના સુગંધી તેલ અને દેશી શુદ્ધ કપુર વાપરવું જોઇએ. નયનરંજક રંગીન બનાવવા માટે તાજા આમળાનો રસ, રતનજોતનાં મૂળીઆં, કેસર વાપરવાં જોઇએ. આવી રીતે સુગંધી પ્રકારના પદાર્થોમાંથીજ બનાવેલા સુગંધી તેલ વાપરવાથી આરોગ્યને ખુબ લાભ થાય છે.

આજકાલ બજારમાં ભપકાદાર કાગળની પેટીઓમાં પેક વેચાતા આકર્ષક લેબલવાળા, ચળકતા રંગના, મધમધતા સુંદર તેલો ઘણે ભાગે નિર્ગંધ સાફ કેરોસીનમાં વિદેશી કૃત્રિમ રંગ અને ફોરમના ઓટોની માત્ર મેળવણીજ હોય છે. આ તેલો આરોગ્યને લાભ બદલે હાનિજ વધુ કરે છે. આપણા વિદ્યાર્થીઓનાં ભર યુવાવસ્થામાં વાળ ધોળા થઈ જાય છે, નજર ટુંકી પડી જાય છે અને ચશ્માં ચઢાવવા પડે છે તેનું મોટામાં મોટું કારણ આ છે. તે ગળે ઉતરે શી રીતે!

અગાઉ શરીરે ચંદનનો લેપ કરીને કે ચંદનનું તેલ ચોપડીને સ્નાન કરવાનો રિવાજ હતો. બંગાળ, ઓરિસા અને તેલંગ દેશમાં આજે પણ સરસિયું કે ખોપરેલ તેલ ચોળીને સ્નાન કરવાનો રિવાજ છે. માથાનાં વાળની જેમ શરીર સુગંધી તેલ ચોળીને નહાવાથી રૂં[illegible] દ્વારા લોહીમાં સુગંધી તેલની સાથે જાય છે. માટે સુગંધી પદાર્થોથી નહાવાનો રિવાજ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે. પશ્ચિ[illegible] દેશોનાં પણ શરીરે સુગંધી સાબુ ચોળીને નહાવાનો રિવાજ [illegible] આપણા લોકો પણ દેખાદેખી કરી નહાવામાં ગમે તેવા ક[illegible] નુકશાન કરે છે. ખરી રીતે તેવાં સાબુ વાપરવો આરોગ્યને

નિષ્ણાત ડોકટરો કબૂલ કરે છે. ખાવાની દવાને બદલે ઇંજેકશનો દ્વારા દવાને લોહી વાટે શરીરમાં દાખલ કરવાથી જલદી ફાયદો થાય છે એ આપણે સૌ જાણીએ છીએ. આ કારણને લઇને હાલના યુગમાં ઇંજેકશનોનો પ્રચાર ખૂબ થતો જાય છે, પણ તેમાં વપરાતી ઝેરી દવાઓ ઇચ્છવા યોગ્ય નથીજ.

સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓએ સૌભાગ્ય-ચિહ્ન માટે ચાંલ્લો કરવોજ જોઇએ એવો રિવાજ આજે પણ ચાલુ છે. અગાઉ સુગંધી રક્ત ચંદનને ઘસીનેજ ચાંલ્લો કરવાનો રિવાજ હતો અને તેથી આરોગ્યને ખરો ફાયદો થતો હતો. આજે એ ચંદનની જગ્યા હળદર અને ટંકણખાર વડે બનાવેલા નિર્ગંધ કુમકુમે લીધી છે. હવે તો પરદેશી ચળકતા રંગને ચોખાના કે શીંગોડાના લોટને પટ દઇને બનાવટી કંકુ બનાવાય છે અને તેનો પ્રચાર દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. વળી આખો દિવસ સૌભાગ્ય બિંદી બરાબર જળવાઇ રહે તે માટે ગુંદીઆં કુંકુમની વપરાશ પણ ખૂબ થાય છે. ગુંદિયું કંકુ ગુંદ અને પરદેશી રંગમાંથી બને છે. કોઇ કોઈ ગુંદીઆં કંકુને સુગંધીદાર બનાવવામાં આવે છે. તેને સુગંધીદાર બનાવવા માટે કોલસામાંથી બનાવેલા વિદેશી કૃત્રિમ ઓટોનાજ ઉપયોગ થાય છે. 'સાપ ગયા અને લીસોટા રહ્યા' એ કહેવત અનુસાર સૌભાગ્ય-ચિહ્ન તરીકે બિંદી હજુ જળવાઇ રહી છે, પણ તે કાઢવાનો મુખ્ય હેતુ જે છે તે રજ માત્ર જળવાતો નથી. વિદેશી વસ્તુઓમાંથી બનાવેલા કંકુનો ચાંલ્લો કાઢનાર સૌભાગ્યવતી સુંદરીને કે દેશને કશો લાભ થતો નથી. આવી વસ્તુઓ વાપરીને પરદેશ પૈસા મોકલતી સ્ત્રીઓ કરતાં તો સુધરેલમાં ખપતી ચાંલ્લા વગર ચલાવી લેતી સ્ત્રીઓ કે માત્ર ગોપીચંદનના તિલકથી રાચતી વિધવા સ્ત્રીઓ વધારે આદરને પાત્ર ગણી શકાય.

દરેક ધાર્મિક કે માંગલિક કામમાં ગોર મહારાજ યજમાન દંપતિને સૌથી પ્રથમ ચાંલ્લો કાઢે છે. સવારમાં સ્નાન કરીને ભગવદ્-પૂજન વખતે તિલક કાઢવાનો સનાતન સંપ્રદાયના હિંદુઓમાં આજે પણ રિવાજ છે. આરોગ્યના લાભ માટે ગોપીચંદનના કે ગમે તેવા કંકુને બદલે શુદ્ધ કેસર અને સુગંધી ચંદનને ઘસીને તેનું તિલક કરવું જોઇએ.

અગાઉ શુભ પ્રસંગે ફૂલની માળાઓ પહેરવાનો રિવાજ હતો. આજે ફૂલને બદલે એકાદ સોનાનો દાગીનો કે વિદેશીઓની નકલ કરીને કોલર કે નેકટાઇ પહેરીએ છીએ. આરોગ્યને ફાયદાકારક ફૂલ-ના હાર, કપૂરની માળા, તુલસીની કે ચંદનની કંઠી કે માળા પહેરતાં આજે શરમાઇએ છીએ. આપણી આ અધોગતિ કેટલે દરજ્જે હદ છે ! જ્યારે અજ્ઞાની બાવાઓ અને ભક્તો શરીરે તુલસી અને ચંદ-નની કંઠીઓ, માળાઓ, બેરખાઓ અને પગમાં ચાખડીઓ પહેરીને

३९–गोपालन अने तेथी विविध रोगनो नाश

આર્યાવર્તની ઉન્નતિ અને આબાદી માટે ગૌધનનું પાલન અને સંવર્ધન કરવાનો સર્વોત્તમ વારસો આપણા ઋષિમુનિઓ ભારત વર્ષની સમગ્ર પ્રજાને આપી ગયા છે. એ અમૂલ્ય વારસાને ભારતવર્ષ ભૂલી ન જાય એ હેતુથી શાસ્ત્રો, પુરાણો, ઉપનિષદો, શ્રુતિ, સ્મૃતિ, અને વેદોમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ગૌધનના પાલન માટે અવનવાં રહસ્યો રેલાવ્યાં છે. અવનવાં માહાત્મ્યો આલેખ્યાં છે. અનેકગણા વિસ્તાર સાથે મહાન પુરુષોએ ગૌધન પાછળ જે અદ્‌ભુત ભોગો આપ્યા છે તેના હૃદયભેદક વર્ણનો વિસ્તારથી વર્ણવ્યાં છે. એજ બતાવી આપે છે કે ભારત વર્ષની ઉન્નતિ અને આબાદી ગૌધનનાં પાલન સિવાય અશક્ય છે. આજે વરસોથી સુધારાની પાછળ ઘેલા થયા પછી આ પુરાણા આદર્શને ભારતી પ્રજા ભૂલવા લાગી ત્યાંથી આપણી અવનતિનાં ગણેશ મંડાણા અને છેલ્લા પચાસ વરસમાં ગાયોનું પાલન કરવું તે શ્રીમંત વર્ગમાં લગભગ પાપ મનાવા લાગ્યું. બે ચાર ઘોડા નભાવી શકાય, બે ચાર મોટરો રાખી શકાય, બે ચાર નોકરોને પગાર આપી શકાય પણ તેવા ધનિકને આંગણે એક ગાય નભાવવા જેટલી ઉદારતા નથી. જે પુનીત કાર્ય છે તેમાં પાપ માનવા લાગ્યા અને પાપનેજ પુણ્ય માનવા લાગ્યા. સુધારાની એ અવધિ નહિ તો બીજું શું લેખાય? જેનાં દર્શન માત્રથી પાપનું નિવારણ થાય એ ઋષિ મુનિઓનું વાક્ય છે; જેના પડછાયાથી અનેક રોગ ટળવા વિધાન છે; જેના દૂધનો ઉપયોગ ખોરાક તરીકે જો હમેશાં કરવામાં આવે તો આજે જે ભયંકરમાં ભયંકર કાળજાં કંપાવતાં દરદો દીઠામાં આવે છે અને દુનિયા ઉપર જેના ઉપચારોજ નથી જડ્યા એમ કહેવામાં આવે છે તેવાં ભયંકર દરદો નાબુદ કરી શકાય છે. વળી ગાયના દૂધનો જેઓ હમેશાં ઉપયોગ કરતા હોય તેઓને ભયંકર દરદો સ્પર્શ પણ કરી શકતા નથી, એવા સેંકડો પુરાવા મળી આવે છે. ગૌમૂ[illegible] છાણ, એનો પસીનો, એના અડાયાં, તેની રાખ વગેરે તત્વો સુ[illegible] બધા દરદોને નાબુદ કરે છે એવા હજારો પુરાવા સહેલાઈથી મળી આવે છે. એવા ઉપયોગી ગૌધનની આજે ભારતવર્ષમાંથી હસ્તી પણ નાબુદ કરી નાખવા જેવી ભયંકર આપત્તિઓ ઊભી થઈ છે, કેટલે કતલખાનાઓમાં સેંકડો ગાય સૂર્યોદય થવાની સાથેજ ક[illegible] થયા કરે છે. જ્યારે સનાતનધર્મી પ્રજા વર્ગ એવા ઘોર અત્યાચાર પ્ર[illegible] આંખ આડા કાન કરીને જીવન જીવવામાં મહત્તા માને છે.

એજ આપણી અવનતિનાં ચિહ્નો નથી તો બીજું શું? ગૌધનના જુદાં જુદાં તત્વો માનવ-જીવનને અનેક રોગથી મુક્ત ક[illegible]

કારક છે. છતાં પણ વાપરવો હોય તો શુદ્ધ વનસ્પતિનાં તેલમાંથી બનાવેલો અને ફૂલોના અત્તરથી સુગંધિત કરેલ રંગ વગરનો સાબુ વાપરવો જોઇએ. આજકાલ બજારમાં વેચાતા સસ્તા સાબુ ઘણે ભાગે જનાવરોની ચરબીના અને કોલટારમાંથી બનાવેલા કૃત્રિમ અત્તરોમાંથી બનાવાય છે, જે આરોગ્યને લાભને બદલે હાનિજ કરે છે. પણ રંગબેરંગી સાબુની ગોટીઓનો મોહ છૂટે કેમ?

અગાઉ નહાવાનું પાણી સુગંધી બનાવીને નહાવાનો રિવાજ હતો. જગવિખ્યાત મોગલ સામ્રાજ્ઞી નુરજહાન ગુલાબનાં તાજાં ફૂલોને નહાવાનાં પાણીમાં નાખીને તે સુગંધિત પાણીથી નહાતી હતી. આજે પણ ઉનાળામાં ઘણી સ્ત્રીઓ બાળકોને નહાવાને પાણીમાં સુગંધી વાળો કે કેસુડાં નાખીને ટાઢાં કે ગરમ પાણીથી નવરાવે છે, સાબુથી નહાવા કરતાં સુગંધી પદાર્થોને પાણીમાં ભીંજવી રાખીને પછી તે ટાઢા પાણીથી અથવા ઉનું કરીને નહાવાથી આરોગ્યને ઘણો લાભ છે.

આપણે ખોરાકની વસ્તુઓમાં પણ સુગંધી પદાર્થોનો છૂટથી ઉપયોગ કરીએ છીએ. શાક, દાળ, કઢી, રાયતાં, વડાં, ભજીઆં, અથાણાં અને ચટણીઓમાં જીરૂં, ધાણાં, તજ, લવીંગ વગેરે હવેજ અને તેજાનાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. કોથમીર, ફૂદીનો અને મીઠો લીમડો છૂટથી વાપરીએ છીએ. પકવાનો અને બીજી સ્વાદિષ્ટ વાનીઓમાં એલાયચી, જાવંત્રી, જાયફળ, કપુર, કેસર વગેરે સુગંધી વસાણા નાંખીએ છીએ. તે રિવાજ ઉત્તમ છે.

આજકાલ ઘણા લોકો દૂધપાક, શિખંડ, આઇસક્રીમ વગેરેમાં આવા કુદરતી આરોગ્યને લાભકર્તા વસાણાઓને બદલે આરોગ્યને થોડે ઘણે અંશે પણ નુકસાન કરનારા કૃત્રિમ અર્કો અને તેલોનો ઘણોજ ઉપયોગ કરે છે. દેશમાં નીપજતા અને સસ્તા મળતા શુદ્ધ વસાણાઓને છોડીને આવા અર્કો કે તેલો વાપરવા એ ખરેખર મૂર્ખાઇજ છે.

પીવા માટેના કોલ્ડ ડ્રીંક અને શરબતોમાં પણ એસેન્સો અને તેલોનોજ ઉપયોગ થાય છે, પણ જો કેવડાના ડોડા, ગુલાબનાં ફૂલ વગેરે સુગંધી ફૂલોને ભીંજવીને અને ઉકાળીને તેના પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એસેન્સો વાપરવાની જરૂર પડે નહિ અને હાનિને બદલે લાભ થાય.

અનેક વિવિધતા ધરાવતા આપણા વિશાળ દેશમાં સુગંધી આપનારી અગણિત વનસ્પતિ દર સાલ થાય છે. આ વનસ્પતિઓનાં મૂળીઆં, પાંદડાં, ફૂલો અને ફળોમાંથી સુગંધીનો ઉપયોગ કરી આરોગ્ય જાળવી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી દેશને અનેક રીતે લાભ કરી શકીએ તેમ છીએ. તે માટે સાચી સમજ જાગવી જોઇએ.

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૬૮ના "વ્યાયામ" માસિકમાંથી)

ળાનાં દોષ તે પણ મટાડે છે અને બાળક એ પીડાથી મુક્ત થાય છે. આ ઉપચારો ગામડામાં પ્રસિદ્ધ છે. ગાયના શીંગડાંના મૂળનો પાણિયારાનો મેલ ગામડીનાં દર્દો ઉપર અજબ કાબૂ ધરાવે છે.

બરનીંગળ કે નાસુર ઉપરઃ—ગાયના કાન માંહેનો મેલ ભેગા કરી એક તોલા મેલમાં દશ તોલા ગાયનું ઘી નાંખી ગરમ કરીને કપડેથી ગાળી લઇ એક માટીનાં વાસણમાં ભરી દેવું અને જ્યાંથી બરનીંગળ થયું ક્ષત કે નાસુરમાં દરરોજ સવાર સાંજ બેવાર એ ઘી નાંખવું. કોઈ વાર રસી કે પાણી હોય તો દબાવીને કાઢી નાંખવું. પછી ગરમ પાણીથી ધોઈ નાંખી તેમજ સાફ કરીને તે ક્ષતવાળા ભાગમાં ઘી ભરવું, રેડવું. આ ઉપચાર હમેશાં કરવાથી હોસ્પિટલોમાં જોયાથી જે ઘા રૂઝાયા ન હોય તેવા ભયંકર નાસુરોને સારાં કરે છે. એવો એમાં અજબ ચમત્કાર છે.

આખા શરીરે થતી ખસઃ—ગાયનાં આગળના બે પગ વચ્ચે જે પસીનો થાય છે તે પસીનો ભેગો કરીને તલનાં તેલમાં મેળવી ખસવાળી જગ્યાએ માલીસ કરવામાં આવે તો ખસ હંમેશને માટે મટી જાય છે.

ગલગંડ ઉપરઃ—ગાયના પગની ખરીની વચમાં અને આજુ-બાજુમાં જે કાદવમેલ છાણ વગેરે વળગેલું હોય તે લઇને ગલ-ગંડ ઉપર દરરોજ લેપ કરે તો ગલગંડનું દરદ મટી જાય છે. એજ પ્રમાણે બાંબલાઈ ઉપર અને બદ ઉપર સવાર સાંજ બે વાર લેપ કરવાથી એ પણ બેસી જાય છે.

મોઢા ઉપર થતા [illegible] વાગોળતી હોય ત્યારે એનાં મોઢામાંથી [illegible] ઉપર પડે છે તે ફીણ લઇને ખીલવાળા ભાગ ઉપર માલીસ કરવામાં આવે તો થોડા દિવસમાં ખીલ મટી જાય છે. જો નવા ખીલ નીકળતા હોય તો લાંબો વખત આ ઉપચાર ચાલુ રાખવાથી બિલકુલ મટી જાય છે.

પેટમાં ભાર રહેલો હોય તોઃ—ગાયનું મૂતર તોલા બે, સંચળ તોલો ૦। અને રાઇનું ચૂરણ બે આનીભાર નાખીને હલા-વીને સવાર સાંજ બે વાર પાવાથી ઉદર રોગ, પેટની બાદી, વાયુ, અજીર્ણ વગેરે મટી જઈ નીરોગી બને છે. ઉદર રોગ લાંબા વખતનો હોય તો સાત દિવસ સુધી આ ઉપચાર કરવો જોઇએ.

શ્વાસ કાસ અને કફ વિકાર ઉપરઃ—ગાયનું મૂતર તોલા બે, પીપરીમૂળનું ચૂરણ વાલ બે મેળવીને સવાર સાંજ બે વાર એ
વીસ દિવસ સુધી પીવાનું ચાલુ રાખવાથી શ્વાસ કાસ અને કફ
દરદ કાયમ બંધ થાય છે અને નીરોગી બને છે. આ ઉપચાર ચા

કેટલો મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે તે આપણે જોઇશું અને ગોધનના દરેક દરેક તત્ત્વો માનવ જીવનને કેટલાં ઉપયોગી છે તે તપાસશું.

બાળકોને નજર લાગવા ઉપર:—ગાયના શીંગડાં ઉપર એરંડિયું તેલ લગાવી બીજે દિવસે થોડો કપાસ લઇને તે કપાસ વડે ગાયનાં શીંગડા ઉપરથી બધો મેલ લૂછી લેવો. એ મેલા થયેલાં કપાસમાંથી અર્ધો કપાસ સવારે દેવતા ઉપર મૂકી તેની ધુમાડી બાળકને દેવી અને બાકી રહેલા અર્ધા કપાસની સાંજે સૂર્યાસ્ત થવા વખતે ધુમાડી દેવી. એનાથી બાળકને નજર લાગી હોય તો, વારેવારે ઝબકી જતું હોય કે ચમકતું હોય કે ચીસ પાડી ઉઠતું હોય કે રો રો કરતું હોય તો, સ્વભાવ ચીડીઓ થઇ ગયો હોય તો; એ બધું મટી જાય છે અને બાળક નીરોગી બને છે.

બાળક ભરાઈ જવા ઉપર:—ગાયનાં શીંગડાં ઉપર ગાયનું ઘી ચોપડવું અને બીજે દિવસે કપાસ વડે શીંગડાં ઉપરથી બધો મેલ લૂછી લેવો. એ મેલા કપાસમાંથી અર્ધો કપાસ લઇ દેવતા ઉપર મૂકી બાળકને તેનો ધૂપ દેવો અને સાંજે સૂર્યાસ્ત વખતે બાકી રહેલા અર્ધા કપાસનો ધૂપ આપવો. એનાથી ભરાઈ ગયેલું બાળક સારૂં થાય છે, છાતીમાંનો કફ ધુમાડી દીધા પછી છુટો પડે છે અને છાતી હલકી થાય છે. જો સાથે આંચકી આવતી હોય તો સવારસાંજ ફુલાવેલો ટંકણખાર એક વાલ જેટલો ગાયના મુતર સાથે મેળવીને આપવાથી બાળક ભયંકર આફતમાંથી બચી જાય છે અને નીરોગી બને છે.

બાળકનું પેટ ચડી આવવા ઉપર:—ગાયના પગની ખરી ઉપર એરંડિયું તેલ લગાવી બીજે દિવસે કપાસથી લૂછી લઈ મેલ સહિત તેજ કપાસ દેવતા ઉપર મૂકીને તેની પેટ ઉપર ધુમાડી આપવાથી બાળકનું પેટ ચડતું મટી જાય છે, જઠરની પાચનશક્તિ વધે છે અને બાળક નીરોગી બને છે. આ ઉપાય કોઇ કોઇ વાર લાંબા વખતથી પેટ ચડતું હોય તો ચાર ૭ દિવસ સુધી કરવો જોઇએ તો હંમેશને માટે બાળક નીરોગી બની જાય છે.

બાળકના હાથપગ ઉપરનાં ચાંદાં:—કેટલાક બાળકોને હાથ પગ ઉપરના ચાંદાં વખતોવખત થયાજ કરે છે. વારેવારે મટે અને પાછાં થાય પણ કાયમને માટે સારાં થતાં નથી અને ઘણો કંટાળો આવે છે. કેટલાંક બાળકો વર્ષો સુધી હેરાન થાય છે અને કાંઈ દવા અસર કરતી નથી ત્યારે ગાયના શીંગડાંનાં મૂળમાં રહેલો મેલ એકઠો કરવો. એ મેલ એક તોલો લઇ દશ તોલા ગાયના ઘીમાં નાંખી ગરમ કરી કપડેથી ગાળી લઈ એક નાની બરણીમાં એ ઘી ભરી રાખવું. પછી હાથ પગનાં ચાંદાંવાળા બાળકોને સવાર સાંજ એવા હંમેશ લગાવવાથી અને તેટલાં લાંબા વખતનાં જે ચાંદાં નહિ મ

છે. આના જેવો ઉપાય સર્વશ્રેષ્ઠ ભાગ્યેજ બીજો હશે.

શરીરમાં ચળ ખંજવાળ આવે તો:—કેટલીક વાર કોઇ કોઇને શરીરમાં એવી ખંજવાળ ઉપડે છે કે જેથી માણસો ઘણા હેરાન થાય છે અને મહિનાઓ સુધી તેમાં સુધારોજ થતો નથી. જ્યારે કોઇ દવા અસર ન કરે ત્યારેજ એક રતલ જેટલું ગોમૂત્ર લઇ કપડેથી ગાળીને પછી સવાર સાંજ બે વાર આખા શરીરે માલીસ કરે તો થોડાજ દિવસમાં આખા શરીરમાં થતી ચળ નાબૂદ થાય છે.

ખસ-ખૂજલી થાય તો:—ગાયનું છાણ તાજું લાવીને આખા શરીરે માલીસ કરી અરધા કલાક પછી ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું. આ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી આખા શરીરમાં થતી ખસ, ખૂજલી, ચળ વગેરે મટી જાય છે અને કોઇપણ બીજી દવાની જરૂર પડતી નથી.

નબળાં બાળકો માટે:—ઘણાં બાળકો સારો ખોરાક લેવા છતાં પણ શરીરમાં દુબળાં રહે છે અને શરીર મજબૂત થતું નથી, ઘણીવાર એના ઉપચારો કરવા છતાં પણ નબળાઇ દૂર થતી નથી, ત્યારે ગાયનું તાજું છાણ સવારે લાવીને પીઠના ભાગ ઉપર હળવેથી ખૂબ માલીસ કરવું. પંદર મિનિટ માલીસ કરવા પછી બાકીના છાણમાં જરા ગરમ પાણી નાખીને પછી તે છાણ માલીસ કરવું. ત્યારબાદ સ્નાન કરવા જેવા સાધારણ ગરમ પાણીથી આખી પીઠનો ભાગ ધોઇ નાખવાથી સાફ થતાં પીઠના ભાગ ઉપર દશ, વીસ, પચીસ જેટલે ઠેકાણે કાંટા જેવા બહાર નીકળતા જોવામાં આવશે. તે બધા બે આંગળીના નખ વડે ખેંચી લેવાથી બહાર નીકળી આવશે. આ પ્રમાણે એક અઠવાડિયું કરવાથી બધા કાંટા નીકળી જશે અને બાળકની પાચનશક્તિમાં સુધારો થતો જશે અને થોડાજ વખતમાં બાળક નીરોગી અને બળવાન બનશે. કેટલાક માણસો એને પીઠમાં નબળાઇના કાંટા કહે છે. એ નીકળી ગયા પછી બાળક નીરોગી બને છે. (કોઇવાર એક વરસનાં બાળકથી અઢાર, વીસ વરસ સુધીના માણસોની પીઠમાંથી પણ નબળાઇના કાંટા નીકળે છે અને ઉપર પ્રમાણેનો ઉપચાર કરવાથી દરેકને અવશ્ય લાભ થાય છે. કાંટા હોય તેને કોઈ કોઇ વાર ઉંધો તાવ પણ હોવાની એક નિશાની છે. કાંટા કાઢી લીધા પછી ઉંધો તાવ, અજીર્ણ, નબળાઈ વગેરે બધું મટી જાય છે.

મૃતગર્ભનો પ્રસવ કરાવવા માટે:—વાછરડાંવાળી દુઝણી ગાયનું તાજું છાણ લાવી તેને ઘૂંટી નાખી કપડેથી ગાળીને દશ તોલા જેટલો છાણનો રસ કાઢી તેમાં તેજ ગાયનું દૂધ તોલા પાંચ મેળવી, હલાવીને, જે બહેનના પેટમાં મૃતગર્ભ હોય તેને પીવરાવ[illegible] થી, જેથી ત્રણ કલાકમાં મૃતગર્ભ બહાર આવે છે-પ્રસવ થાય

હોય ત્યારે બજારની મીઠાઈ, ખટાઈ, વાલ, વટાણા, ચણા, ગુવારની શીંગ વગેરે ખાવું ન જોઇએ. ખાંડ, ગોળ, સાકરનો પણ ઉપયોગ કરવો ન જોઈએ.

જુલાબ થવા માટે:—ગાયનું મૂતર સાફ કપડેથી એકવીસ વખત ગાળીને પાંચ તોલા સવારમાં પીવાથી બે ત્રણ જુલાબ સાફ આવે છે અને પેટ હલકું પડે છે. આ જુલાબનું મહત્ત્વ એ છે કે બીજે દિવસે કબજીયાત ફરીવાર થતી નથી. બીજા દરેક જુલાબો લેવાથી બીજે દિવસે પાછી કબજીયાત જણાવા પામે છે. આ ઉપચાર મોટા માણસો માટે છે; નાના બાળકોને ઉમરના પ્રમાણમાં આપી શકાય.

બાળકના ભરાઇ જવા ઉપર:—ગૌમૂત્ર એક ચમચી જેટલું લઇ તેને કપડેથી ગાળીને પછી અરધા વાલ જેટલો તેમાં ગંધીલો વજ઼ ઘસીને ભરાઈ ગયેલાં બાળકને સવાર સાંજ પાવાથી સસણી –વરાધ જેને ભરાઇ ગયું કહે છે તે દરદ મટી જાય છે અને બાળક નીરોગી બને છે. આ બધા ઉપચારો ગામડામાં ભાગ્યેજ કોઇથી અજાણ્યાં હશે.

બાળકોનું પેટ મોટું થવા ઉપર:—ગૌમૂત્ર અરધોથી એક તોલો લઇ કપડેથી ગાળીને તેમાં હળદરની ભૂકી અને સંચળ અરધો વાલ જેટલો નાખી સવાર સાંજ બે વાર હમેશાં પીવરાવવાથી બાળકનું પેટ મોટું થયું હોય, પેટ કઠણ અને મોટું હોય કે પેટમાં ભાર રહ્યો હોય તો એ બધું દરદ મટી જાય છે.

બરોળના વધારા ઉપર:—બાળકોનાં પેટમાં નબળાઇને લીધે બરોળ વધી ગઇ હોય તો ગૌમૂત્ર કપડેથી ગાળેલું અરધાથી એક તોલો લઇ તેમાં કુંવારનો ગર્ભ અરધા વાલ જેટલો અને હળદરની ભૂકી એક વાલ જેટલી નાખી હલાવીને સવાર સાંજ બે વાર પાવું. આ પ્રમાણે હમેશાં ચાલુ રાખવાથી બરોળ વધેલી મટી જાય છે. મોટા માણસો માટે ઉપરના પ્રમાણથી ચાર કે છગણું પ્રમાણ વધારીને આપવાથી આરામ થશે.

સોજા ઉપર:—કેટલીક વાર કોઇને સોજા થઇ આવે છે. તે મને તેવા ઉપાયથી પણ આરામ થતો નથી ત્યારે ગળો, ચીત્રો, ભારંગમૂળ, સુંઠ, હળદર, સાટોડી, દીમેજ અને દેવદારને સરખે વજને લઇ તેનું ચૂરણ કરીને તેમાંથી એક એક તોલો ચૂરણ લઇ તેમાં વીસ તોલા પાણી નાખીને ઉકાળો અરધું રહે ત્યારે ઉતારી લઇ ગાળીને ઠરવા દેવું. ઠરી ગયા પછી તેને કપડાથી ગાળીને ગૌમૂત્ર તોલા ચાર નાખીને દિવસમાં બે વાર સવાર સાંજ હમેશાં પીવરાવવાથી સર્વાંગ સોજા નહિ મટતા હોય તેને મટાડે છે અને માણસ નીરોગી બને

પેટમાં શૂળ થતું હોય તો:—ગૌમૂત્ર તોલા બે કપડેથી
ગાળીને તેમાં હળદરનું ચૂરણ વાલ એક નાંખી હલાવીને સવારસાંજ
પાવાથી થોડાજ દિવસમાં પેટમાં થતું શૂળ હમેશને માટે મટી જાય
છે. આ માણસે ચણા, વાલ, વટાણા અને બટેટાં બનતાં સુધી થોડો
વખત ખાવાનું મુલતવી રાખવું જોઇએ.

કાનમાં શૂળ થતું હોય તો:—ગૌમૂત્રને એકવીસ વાર કપડેથી
ગાળીને તેનાં ચાર ચાર ટીપાં કાનમાં નાખવાં અને કપાસનાં પુંભડાં
કાનમાં રાખવાં. જરૂર પડે તો બેથી ત્રણવાર નાખી શકાય. એનાથી
કાનનું શૂળ અવશ્ય મટી જાય છે.

કાનમાં રસી નીકળે તો:—ગૌમૂત્રને કપડેથી ગાળી લઇ
તેને જરા ગરમ કરીને નવશેકું રહે ત્યારે તેનાથી સવાર સાંજ બે
વાર કાન ધોવાથી થોડાજ દિવસમાં કાનમાંથી નીકળતી રસી બંધ
થઇ જાય છે. જ્યારે અંગ્રેજી કોઇ પણ દવાથી કાનની રસી બંધ
નથી થતી ત્યારે આ ઉપાય અદ્દભુત કામ કરી બતાવે છે. જ્યારે
કોઇ પણ ઉપચારમાં સફળતા મળતી નથી ત્યારે વધારે સારામાં
સારૂં કામ આ ઉપચારથી થાય છે. એની બરાબરી કરી શકે એવો
ઉપાય ભાગ્યેજ બીજો હશે.

પાંડુરોગ ઉપર:—ગૌમૂત્ર તોલા ચાર એકવીસ વાર કપડેથી
ગાળેલું અને કરિયાતું તોલો એક લઈ, દશ તોલા પાણીમાં ઉકાળી
અરધું રહે ત્યારે ઉતારી લઇ ગાળીને ઠરવા દેવું. પછી તેમાં ઉપ-
રનું ગૌમૂત્ર નાખી સવાર સાંજ એજ પ્રમાણે બે વાર પાવું. આ ઉપ-
ચાર એતાલીસ દિવસ સુધી કરવાથી પાંડુરોગ સાથે જીર્ણજ્વર, સર્વાંગ
સોજા વગેરે બિલકુલ સારૂં થઇ જાય છે અને શરીર નીરોગી બને છે.

મૂત્રાવરોધ ઉપર:—ગૌમૂત્ર તોલા બે અને કુવાનું પાણી તોલો
એક સાથે મેળવીને સાતવાર કપડેથી ગાળીને પાવું. સવાર સાંજ બે
વાર આપવાથી પેસાબની અટકાયત મટી જાય છે. કોઇ કોઇ વાર
ગરમીના દરદવાળા દરદીઓને મુત્રાવરોધ થયો હોય તો બે ચાર દિવસ
સુધી કે કોઇકને સાત દિવસ સુધી આપવાની જરૂર પડે છે આ ઉપ-
ચારથી પેસાબની અટકાયત મટીજાય છે અને છૂટથી પેસાબ આવે છે.

સુસ્તી અને કબજીયાત ઉપર:—ગૌમૂત્ર તોલા ચાર અને
ગોળ વાલ ચાર જેટલો નાખીને હલાવીને એકવીસ વાર કપડેથી
ગાળીને પીવાથી શરીરમાં રહેલી સુસ્તી, કબજીયાત, માથાનું ભારી
રહેવું, આંખોમાં ગરમી જણાવી વગેરે મટી જાય છે અને શરીર
નીરોગી બને છે. આ ઉપાય બિલકુલ નીરોગી થવા સુધી ચાલુ રાખવો.
સવાર બે વાર લેવું.

છે. કોઇક વખતે કોઇને જરૂર પડે અને વધારે વાર લાગે તોજ બીજી વાર ઉપરનો ઉપચાર બતાવ્યા પ્રમાણે આપી શકાય, પરંતુ મોટે ભાગે બીજી વાર આપવાની જરૂર પડતી નથી. પ્રસવની વેણ ચાલુ થાય તો ઉતાવળ નહિ કરતાં થોડી ધીરજ રાખવાની જરૂરત છે.

આમળ બહાર નીકળતી હોય તો:—ગાયનું માખણ ગુદાના ભાગ ઉપર લગાવી હળવેથી આમળનો ભાગ બેસાડી દેવો અને ગાયનું છાણ ગરમ કરીને એક રૂમાલમાં બાંધી તેનો થોડો થોડો શેક દિવસમાં બે વાર કરવો. આ પ્રમાણે થોડો શેક રાખવાથી ગુદામાંથી બહાર નીકળતી આમળ રચાથી થઇ જાય છે અને એની વેદનાથી માણસ મુક્ત થાય છે. ડાક્ટરોએ તેને આંતરડાંનો ભાગ કાપી કાઢી નાંખવાથીજ મટશે એવા અભિપ્રાયવાળા સંખ્યાબંધ માણસો આ ઉપચારથી સારા થઇ ગયા છે અને ઓપરેશન કરાવવું પડયું નથી. એવો આશીર્વાદરૂપ આ ઉપચાર છે.

પસીનો અટકાવવા માટે:—ગાયનું અડાયું છાણું તોલા ૨૦, અને મીઠું તોલા બે સાથે મેળવી ઘૂંટીને ચુરણ કરવું. પછી કપડછાણ કરીને તે ભૂકી પસીનો થતા માણસને આખા શરીરે માલીસ કરવાથી પસીનો થતો અટકી જશે. કોઈવાર આ ઉપચાર બે ચાર દિવસ પણ કરવો પડે છે. વધારે નબળાઇવાળાને, ક્ષયરોગવાળાને કે કોઈ પણ રોગીને પસીનો અટકાવવા માટે આ ઉત્તમ ઉપાય છે. એની કોઇ પણ દવા ડાક્ટરો પાસે નથી કે જે આ ઉપચારની હરિફાઇમાં ટકી શકે. ગામડામાં આવું ઉશીવિંદુ તો ઘણું દટાઈ રહ્યું છે.

કમળા ઉપર:—ગૌમૂત્ર કપડેથી એકવીસ વાર ગાળીને પછી દિવસમાં દસથી વીસ વાર નાકથી સૂંઘવું. ગૌમૂત્ર નાકમાં જાય એ પ્રમાણે સૂંઘવું અને કાનમાં એકવાર દરરોજ ચાર ચાર ટીપાં નાખવાં. એનાથી કમળાનું દરદ મટી જાય છે.

કૃમિ રોગ ઉપર:—ગૌમૂત્રને કપડેથી ગાળી લઇ અરધેાથી એક તોલો લેવું અને તેમાં વાવડીંગના દસ દાણાનું ચૂરણ કરીને તેમાં નાખી હલાવીને પાવું. સવાર સાંજ બે વાર ચાર દિવસ પાવાથી પેટના કૃમિ નાબૂદ થઇ જાય છે અને મીઠાઇ ખવરાવવામાં નહિ આવે તો ફરીવાર થતા નથી. આ બધા ઉપચારો ગામડામાં ઘણા જાણીતા છે અને ઘણા માણસો એનો લાભ લે છે.

ગુલ્મ રોગ ઉપર:—ગૌમૂત્ર કપડેથી ગાળેલું તોલા પાંચ લઇ તેમાં હીંગ વાલ એક, સંચળ વાલ એક અને સાજીખાર વાલ એક નાખી પાવું. આ પ્રમાણે સવાર સાંજ બે વાર હમેશાં પાવાથી પેટનો ગુલ્મ રોગ મટી જાય છે, પેટ સાફ થાય છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે અને માણસ નીરોગી બને છે.

દિવસ કરવાથી ગુમડું બેસી જશે અથવા ફૂટીને તેમાંથી રસ નીકળી જઇ મટી જશે. સારું થઇ જતા સુધી લેપ ચાલુ રાખવો.

ગલગંડ ઉપર:—ગાયનું છાણ અને ગૌમૂત્ર બન્ને સરખે ભાગે લઈ તેમાં હળદરનું ચૂરણ એક તોલો નાંખી હલાવીને ઉકાળવું. ઘાડું થાય ત્યારે ઉતારીને ઠરવા દેવું. પછી નવશેકું થાય એટલે ગલગંડ ઉપર બરાબર લેપ કરવો. જેટલી ગાંઠો હોય તે દરેક ઉપર લેપ કરી ઉપર કપાસ મૂકી પાટો બાંધી રાખવો. આ પ્રમાણે સવાર સાંજ બે વાર લેપ કરવાથી થોડા દિવસમાં ગલગંડ સારા થઈ જાય છે. સારું થઇ ગયા પછી બે દિવસ વધારે લેપ કરવો.

પછડાટ કે માર લાગવાથી સોજો:—પડી જવાથી કે કાંઈ લાગવાથી કે પ્રહાર થવાથી શરીરનાં કોઇ પણ ભાગમાં સોજો અને દુખાવો થતો હોય તો, તેનાં ઉપર ગાયનું છાણ ગરમ કરીને બાંધવાથી દુખાવો અને સોજો મટી જાય છે. કોઇવાર બેત્રણ દિવસ સુધી પણ આ ઉપાય કરવાની જરૂર પડે છે. આ ઉપાયથી પગ કે હાથ મરડાયો હોય કે લચક આવી હોય કે દબાણ આવ્યું હોય અને દુખાવો કે સોજો થયો હોય તો પણ ગાયનું છાણ બાંધવાથી મટી જાય છે. આવા ઉપાયો ગામડામાં ભાગ્યેજ કોઇથી અજાણ્યા હશે.

ખીલ ઉપર:—ગાયનું છાણ ગરમ કરીને તેને કપડાંમાં મૂકી નીચોવીને તેમાંથી પાણી કાઢવું. પછી તે પાણીને મોઢા ઉપર થતા ખીલ ઉપર પચાવવાથી ખીલ મટી જાય છે. ઘણા ખીલ હોય તો વધારે દિવસ આ ઉપાય કરવો જોઇએ. જે ખીલ બે ચાર વરસે પણ મટતા નથી તે થોડાજ મહિનામાં આનાથી મટી જાય છે.

છાતી ઉપર, મોઢા ઉપર થતા કરોળીયા:—કેટલાક પુરુષોને મોઢા ઉપર કે છાતી ઉપર સફેદ ડાઘ પડે છે, તેને કોઇ કરોળિયો કહે છે; કોઇ ચીત્રી કહે છે. એ જેને થાય છે તેના મોઢા ઉપર કે છાતી ઉપર ધાબાં ધાબાં દેખાય છે એટલે સારું લાગતું નથી અને કેટલીકવાર સહેલાઇથી મટતું પણ નથી. જેઓ સૌન્દર્યના હિમાયતીઓ છે તેઓ આ વખતે ડોકટરોમાં ઘણો વ્યય કરે છે અને સૌન્દર્ય જાળવી રાખવા ખૂબજ શ્રમ લે છે, છતાં એનાં ઉપર કાબૂ મેળવી શકાતો નથી. અંગ્રેજી દવાથી એ મટતું હોય એવા દાખલાઓ ભાગ્યેજ મળી આવશે. જો ગાયનું છાણ એનાં ઉપર માલીશ કરીને સવાર સાંજ બે વાર સ્નાન કરવાની ટેવ રખાય તો થોડા જ વખતમાં બધાં ધાબાં નાબૂદ થઇ જાય છે અને સૌન્દર્ય જળવાઇ રહે છે. આવો સાદો અને સર્વોત્તમ ઉપાય ઘરને આંગણે હોવા છતાં ઘણા માણસો એને મટાડવા માટે પૈસાની બરબાદી કરે છે છતાં એમાં સફળ થતા નથી. જ્યારે વગર પૈસે મળતું ગાયનું છા

ગર્ભાશય ઉપર ગાંઠ થવી:—ગૌમૂત્ર તોલા ચાર અને ભાંગરાનો રસ બે તોલા સાથે મેળવી એકવીસ વખત ગળી એ પ્રમાણે સવાર સાંજ બે વખત પાવાથી ગર્ભાશય ઉપરની ગાંઠ જે કોઇ રીતે મટી શકતી નથી તે મટી જાય છે. ધીરજ રાખીને લાંબા વખત સુધી આ ઉપચાર ચાલુ રાખવો જોઇએ. કોઈવાર ત્રણ મહિનાથી પણ વધુ વખત લાગે છે. શરૂઆત હોય તો જલદી મટી જાય છે.

સુવારોગના સોજા ઉપર:—ગૌમૂત્ર બે તોલા સાત વખત ગાળેલું અને દેવદાર્વાદિકવાથનો ઉકાળો તોલા પાંચ સાથે મેળવીને સવાર સાંજ બે વાર પાવાથી સાત દિવસમાંજ દરદી રોગમુક્ત બને છે અને શરીર નીરોગી થઇ જાય છે. સારૂં થયા પછી એકવીસ દિવસ સુધી મીઠાઇ કે વાયડો ખોરાક કાંઈ ખાવો ન જોઇએ. સાદો ખોરાક લેવો. ગામડામાં આ ઉપચારો ભાગ્યેજ કોઇથી અજાણ્યા હશે.

ગંધવાળો પસીનો થાય તો:—ગાયનું છાણ હમેશા આખા શરીરે ચોળીને જે સ્નાન કરવાની ટેવ રાખે તો પસીનામાંથી આવતી દુર્ગંધ મટી જાય છે પણ એમાં ઉતાવળાઓનું કામ નથી. આ ઉપાય ઘણા લાંબા વખત સુધી ચાલુ રાખવાથી ફાયદો થાય છે. એક બે દિવસમાં લાભ મેળવવાની આશા રાખનારા માટે આ ઉપાય નથી.

શરીર ઉપરનો મેલ દૂર કરવા માટે:—ગાયનું છાણ લઇ તેમાં જરા પાણી નાંખીને હલાવીને પાતળું કરી આખા શરીરે ચોળીને પછી સ્નાન કરવાથી શરીર ઉપરનો મેલ દૂર થઈ ચામડી સુંવાળી અને નરમ મુલાયમ બને છે. જેઓએ આ અનુભવ લીધો છે તેઓ ભાગ્યેજ સાબુને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પસંદ કરશે. ગાયનું છાણ શાન્તિ વધારનાર છે. ગોંડલ સ્ટેટના માજી દીવાન સાહેબશ્રી રણછોડદાસ પટવારી આજે ૬૫–૭૦ વરસની અવસ્થાએ પહોંચ્યા હશે. તેમણે હજી સુધી સાબુનો ઉપયોગ જીંદગીભરમાં કર્યો નથી અને ગાયનું છાણ શરીરે ચોળીને હમેશાં સ્નાન કરવાનું કોઇ દિવસ ચૂક્યા નથી. આજે પણ આ તેમનો નિયમ તૂટયો નથી. જેમણે છાણનું રહસ્ય જાણ્યું છે પરંતુ ગાયનાં પવિત્ર છાણનું માહાત્મ્ય જેમણે અનુભવ્યું છે, એનાં રહસ્યો જોયા જાણ્યા છે, તેઓ અપવિત્ર સાબુને અડે પણ શા માટે? અને પવિત્ર ગાયના છાણનાં જેમણે લાભ જોયા જાણ્યા છે તેઓ છોડે પણ શા માટે?

ઘૂંટણ ઉપર:—ગાયનું છાણ અને મૂતર ભેગું કરીને હલાવીને રાબ જેવું કરી તેને માટીના વાસણમાં ગરમ કરી, ઉકાળાને [illegible] એટલે ઉતારી લેવું અને ઘુંટણ ઉપર થોડું ગરમ હોય ત્યારે તેનો લેપ કરવો. ઉપર કપડું નાખીને પાટો બાંધી રાખવો. આ [illegible] સવાર સાંજ લેપ કરવો. આ પ્રમાણે કરવા

નથી. એ માતા જે બાળકોને નીકળે છે તેમને ગાયના અડાયાં છાણાંની રાખ કપડે છાણીને તે શરીર ઉપર લગાવવાથી શીતળાનાં ચાંદાં જલદી રૂઝાય જાય છે. રસી નીકળતી હોય તો બંધ થાય છે. રસી જો બાળ-ગંધાતી હોય તો તેમાં જીવ પડવાની શંકા રહે છે. આ વખતે જો બાળકને અડાયાં છાણાંની રાખ આખા શરીર ઉપર લગાવવાનું વખતો-વખત ચાલુ રાખ્યું હોય તો તેમાં જીવ પડી શકતા નથી અને ગંધાતી રસી પણ બંધ થઇ રૂઝાય જાય છે. આ ઉપચાર જૂનોજાણીતો અને જગ-જાહેર છે. એવો સારો ઉપાય એ દરદ માટે દુનિયાભરમાં બીજો કોઈ નથી.

બાળકોના પેટના કૃમિ ઉપરઃ—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ કપડેથી ચાળીને એક તોલા જેટલી લેવી અને તેમાં પાંચ તોલા જેટલું પાણી નાંખી તેમાં વાવડીંગના પાંચ દાણાનું ચૂરણ નાખી હલાવીને કપડેથી છાણી લઇ તે પાણીનાં ત્રણ ભાગ કરી સવારે, બપોરે ને સાંજે પાવું. આ પ્રમાણે બે ત્રણ દિવસ પાવાથી પેટના કૃમિ મટી જાય છે.

હાથપગના સોજા ઉપરઃ—કોઈ માણસને હાથ કે પગના કોઇ પણ ભાગ ઉપર કોઇ પણ કારણથી સોજો થયો હોય તો, તેનાં ઉપર દરરોજ દિવસના બે ત્રણ વાર ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ લગાવી ઉપર કપડાંનો પાટો બાંધી રાખવાથી મટી જાય છે. એ ભાગને ઠંડી હવા લાગવા દેવી ન જોઇએ તો તે જલદી મટે છે.

હાથ કે પગના મરડાવા ઉપરઃ—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ હાથ પગનો જે ભાગ મરડાયો હોય તેના ઉપર જરા વધારે પ્રમાણમાં પાથરીને કપડાંનો પાટો બાંધી રાખવો. સવાર સાંજ બે વાર આ પ્રમાણે નવી રાખ બાંધવાથી બે ચાર દિવસમાંજ મરડાયેલ ભાગનો દુખાવો અને સોજો મટી જાય છે અને એક પાઇનો પણ આમાં ખર્ચ થતો નથી. ડોક્ટરી ઉપચારના હિમાયતીઓએ આ અજમાવી જોવાની વિનતી છે.

માથાના દુખાવા ઉપરઃ—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની ઘ' ઘણો વાર માલીસ કરવાથી માથાનો દુખાવો મટી જાય છે.

ભમરી કે રાતી માખ કરડવા ઉપરઃ—ગાયનાં અડા છાણાંની રાખ કરડેલા ભાગ ઉપર લગાવ્યા કરવાથી સોજો અને દુખાવો બધું મટી જાય છે.

ચાંદાં કે વ્રણ ઉપરઃ—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ ગાયના ઘી સાથે મેળવીને લગાવવાથી શરીરના ગમે તે ભાગનાં ચાંદાં કે વ્રણ રૂઝાઇ જાય છે.

એને હંમેશને માટે મટાડે છે. પણ સુધારકોને આવા ઉપાય કરવાનું કોણ સૂચવે અને સાબુના શોખીનોને કરવું પણ કેમ ગમે?

ઉલટી ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ બે વાલ કપડે ચાળીને લેવી અને તેમાં ચાર દાણા કાળાં મરીનાં ઘૂંટી નાંખીને પાણી સાથે લેવાથી ઉલટી બંધ થઇ જાય છે. કોઇને વારે વારે ઉલટી થતી હોય તો ચાર ચાર કલાકને અંતરે ત્રણ વાર પણ આપી શકાય.

શીળસ ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ લઇને આખા શરીરે માલીસ કરવાથી શરીરમાં થતી ખંજવાળ બંધ થાય છે અને એ રાખનો વધારે વખત ઉપયોગ કરવાથી શીળસનાં નીકળતાં ઢીમણાં બેસી જાય છે. એને દિવસમાં ત્રણથી ચાર વાર આખા શરીરે માલીસ કરવી અને જરૂર પડે તો ત્રણ ચાર દિવસ સુધી એ પ્રમાણે ચાલુ રાખવું.

ભરનીંગળ ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની કપડે છાણેલી રાખ લઇને એની ભૂકી ભરનીંગળ થતાં ગડ, ગુમડા કે ગમે તે ભાગમાંથી રસી લાંબી વખતથી નીકળતી હોય તેમાં ભરવાથી ગમે તેટલું જૂનું ભરનીંગળ મટી જાય છે. સવાર સાંજ બેવાર તેમાં રાખ ભરવી જોઇએ અને એ પ્રમાણે લાંબા વખત સુધી ચાલુ રાખવાથી તે અવશ્ય મટી જાય છે.

ભગંદર ઉપર:—ભગંદરમાંથી હમેશાં રસી નીકળતી હોય કે ભગંદરનું ઓપરેશન કરાવ્યા પછી જેઓને ઘા રૂઝાતો જ નથી અને વરસો સુધી તેમાંથી રસી નીકળ્યાજ કરે છે અને કોઈ ઉપાય કામ નથી આવતો ત્યારે ગાયના અડાયા છાણાંની રાખ કપડે ચાળેલી તે ઘામાં સવાર સાંજ બે વાર ભરવામાં આવે તો થોડા વખતમાં ભગંદરમાંથી રસી નીકળતી બંધ થાય છે અને ઘા રૂઝી જાય છે. આ ઉપાય કાળજીપૂર્વક લાંબા વખત સુધી કરવો જોઇએ.

સૂકાં ખરજવાં ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ ગાયના માખણમાં મેળવીને લગાવવાથી સૂકું ખરજવું મટે છે.

લીલાં ખરજવા ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ સવારે સાંજ બે વાર ખરજવાં ઉપર ભભરાવીને ઉપર કપડાનો પાટો બાંધી રાખવાથી થોડા વખતમાં લીલું ખરજવું મટે છે. એ દરદ વરસો સુધી મટતું નથી, માટે કાળજીપૂર્વક લાંબા વખત સુધી [illegible] આ ઉપાય કરેલા લોકોને [illegible]

શીતળા ઉપર:—[illegible] એમ [illegible] છે. એને માટે અનેક [illegible]

ગણાય. આપણે ત્યાં અત્યારે સિગારેટ પીનારા લોકોની સંખ્યા વધતી
જાય છે, પણ બીડી પીનારાઓની સંખ્યા પહેલાં કાંઈ ઓછી ન
હતી. ચલમ પીનારા અને તપખીર સૂંઘનારા લોકોના પંથ છોડી
દઈએ તો પણ તમાકુ-ચૂનો ખાનારા લોકોની સંખ્યા થોડી નથી,
પણ હવે દિવસે દિવસે તમાકુ ખાનારા લોકોનો વર્ગ ઓછો થવા
લાગ્યો છે. એટલી વાત ખરી છે કે ધૂમ્રપાન કરવા કરતાં તમાકુ
ખાવામાં થોડું નુકસાન છે. ધૂમ્રપાન કરવાની ફેશન થઈ પડી હોવાથી
એમાં કેટલું નુકસાન છે એનો સામાન્ય પ્રજાને ખ્યાલ પણ નથી.
તમાકુમાં નિકોટીન નામનું કાતિલ ઝેર હોય છે. એની અસર હૃદય
અને રક્તવાહિનીઓ પર થાય છે. ખાસ કરીને હૃદયના પર
તમાકુની માઠી અસર ઘણી થાય છે. ધૂમ્રપાનને લીધે લોહીનું દબાણ
વધે છે અને હૃદયના ધબકારા વધારે પડવા લાગે છે.

તમાકુમાં ઝેર હોય છે એ વાતની ખબર લોકોને ૧૬મી સદીથી
છે. જીન નિકોટ નામના વૈદ્યે ૧૫૫૯માં કેન્સરના દરદ ઉપર તમા-
કુનો ઉપયોગ કરવાની સૂચના કરી હતી. એ પ્રમાણે કેટલાંક દરદોમાં
તમાકુનો જુદી જુદી રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવતો. જીન નિકોટ
નામના વૈદ્યે તમાકુમાં રહેલા ઝેરની શોધ કરી હોવાથી એ ઝેરને
નિકોટીન કહે છે. દવા તરીકે અત્યારે તમાકુનો ઉપયોગ બહુજ ઓછો
કરવામાં આવે છે. ડો. મેડોક અને ડો. કોલરે જુદા જુદા પ્રયોગો
કરીને એમ પુરવાર કર્યું છે કે ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં ધૂમ્રપાન
કરવાથી મનુષ્ય લંગડો થાય છે. લંગડાપણાની સાથે ધૂમ્રપાનને સંબંધ
છે એ વાત સાંભળીને ઘણાં લોકોને અતિશય આશ્ચર્ય લાગશે. ધૂમ્ર-
પાનને લીધે રક્તવાહિનીઓનો એટલો બધો સંકોચ થાય છે કે કોઈક
વાર લોહીનો પ્રવાહજ ચાલતો અટકી જાય છે. હાથપગનાં આંગળાં,
હથેળીઓ, કે પગનાં તળિયાંની ગરમી જોવાથી એ તફાવતની તરતજ
ખબર પડે છે. ધૂમ્રપાન કરતાં પહેલાં અને ધૂમ્રપાન કરતી વખતે
શરીરની ગરમીમાં કેવી રીતે ફેર પડતો જાય છે, એનું નિરીક્ષણ
કરીને વૈજ્ઞાનિકોએ ઉપરનો સિદ્ધાંત જાહેર કર્યો છે. દરરોજ લગભગ
૩૦-૪૦ સિગારેટો પીનારા મનુષ્યના હાથપગની આંગળીઓની ગરમી
બેત્રણ સિગારેટ પીતાંની સાથેજ કેવી રીતે ઓછી થઇ જાય છે, એ
જોવા જેવો પ્રયોગ છે. આ પ્રમાણે ગરમી વધારેમાં વધારે સાત
ડીગ્રી સુધી ઓછી થઇ શકે છે.

બકરીનું દૂધ

ગાયના ધારોષ્ણ દૂધથી બીજે નંબરે બકરીનું દૂધ આવે છે.
એમાં ગાયના દૂધના જેટલાજ 'એ' વિટામીન્સ હોય છે, વિટામીન
બી. સી. અને ડી થોડા ઓછા હોય છે. બ્રિટનમાં બકરીનું દૂધ

માથાના વાળમાં જુ લીખ નહિ પડવા માટે:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ; માથાના વાળમાં દરરોજ માલીસ કરવામાં આવે તો માથામાં થતી જુ–લીખનો નાશ થઈ જાય છે.

ગંદકી દૂર કરવી હોય તો:—ઘરમાં કે ઘરની આજુબાજુમાં જ્યાં જ્યાં ગંદકી હોય ત્યાં ત્યાં જો ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ છાંટી દીધી હોય તો ગંદકી દૂર થાય છે આ ઉપાય દરેક માણસે અજમાવી જોવા જેવો છે અને ફીનાઇલ છાંટીને નાણાં નાખી દેનારાઓએ તો અવશ્ય આ ઉપાય અજમાવી જોવાની વિનતી છે કે જે ફીનાઈલ કરતાં વધારે કામ કરે છે અને પૈસા ખરચવા પડતા નથી.

અનાજમાં જીવાત નહિ પડવા માટે:—ઘઉં, જાર, મગ, વાલ, વટાણા, ચણા વગેરે અનાજ વધારે વખત રાખવું હોય તો એમાં જીવાત પડે છે અને સડો લાગે છે. પણ અનાજમાં રાખ ભેળવી હોય તો પછી તેમાં જીવાત પડવાની કે સડી જવાની ધાસ્તી રહેતી નથી. દરેક ગામડામાં અનાજનાં રક્ષણ માટે રાખ ભેળવીને જારી રાખવાનો નિયમ જમાના જૂનો ચાલ્યો આવે છે. ગામડાના દરેક ખેડૂતો અનાજના જથાને એજ રીતે વરસો સુધી જાળવી રાખે છે અને સૌની જાણીતી વાત છે કે રાખ ભેળવ્યા પછી અનાજમાં જીવાત પડવાનો ભય રહેતો નથી. આખી દુનિયામાં એનાં જેવો સસ્તો, સારો અને સરળ ઉપાય બીજો કોઇ નથી. એ જંતુનાશક વગર પૈસાનો આ ઉપાય ગરીબ ખેડૂતોને કેટલો બધો આશીર્વાદરૂપ છે !

વાસણો સાફ કરવા માટે:—કોઇ પણ ધાતુનાં વાસણો માંજીને સાફ કરવા માટે આજે સુધરેલી દુનિયામાં અનેક જાતની શોધખોળ કરવામાં આવી છે, જેને આધારે બનાવેલી જુદી જુદી દવાઓ મોટા જથામાં બજારોમાં મળે છે અને જુદી જુદી ધાતુને માટે જુદી જુદી અલગ દવાઓ બનાવવામાં આવી છે. જેનો ઉપયોગ કરવાથી લાખો રૂપિયા પરદેશમાં ખેંચાઈ જાય છે અને તેટલા પ્રમાણમાં આપણો ગરીબ દેશ વધારે ગરીબાઇનો ભોગ બને છે. જ્યારે આપણા દેશમાં રાખના ઢગલા ઉકરડા ઉપર ઠેકાણે ઠેકાણે ખડકેલા જોવામાં આવે છે. જે રાખના ઢગલામાં કોઈ પણ ધાતુને સાફ કરવાનો એવો અદ્ભુત ચમત્કાર સમાયેલો છે કે આજે પણ તેની હરીફાઇમાં વિલાયતની કોઈ પણ શોધ ટકી શકે તેમ નથી. એવી અદ્ભુત વસ્તુ હોવા છતાં એ રાખનો માત્ર ખાતરમાંજ ઉપયોગ થઇ રહ્યો છે. આ એક જ વસ્તુ દરેક ધાતુને સાફ કરવાનું સામર્થ્ય ધરાવે એ કેંઈ ઓછી અજાયબીની વાત નથી. છતા એ દિશામાં આપણા દેશના કેળવાયેલા વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાયું નથી એ મોટી દિલગીરીની વાત

સિદ્ધાંત ડૉ. ઓગસ્ટ રોલીયર નામના સ્વીસ સંશોધકે અનેક પ્રયો-
ગોને અંતે રજુ કર્યો છે. સૂર્યકિરણોનું પૃથક્કરણ કરીને એના ગુણ-
ધર્મોનું સંશોધન કરવામાં તેણે કેટલાંય વર્ષો ગાળ્યાં હતાં. આખરે
૧૯૦૩ માં તેણે સૂર્યકિરણોનો દવા અને તંદુરસ્તીની દષ્ટિએ કેટલો
બધો ઉપયોગ છે એ વાત જાહેર કરી. સૂર્યસ્નાનના આદ્ય પ્રવર્તક
તરીકે દુનિયામાં તે મશહૂર છે. સૂર્યકિરણના સ્નાનની તેણે આપેલ
માહિતી આ રહીઃ—"સૂર્યસ્નાન એકદમ સાદી વાત નથી. મરજીમાં
આવે ત્યારે ને ફાવે તેવી રીતે તડકામાં બેસવાથી કે ફરવાથી એનો
ફાયદો થતો નથી. જો શાસ્ત્રીય રીત પ્રમાણે સૂર્યસ્નાન કરવામાં આવે
તોજ એનાથી ફાયદો થાય છે. જોઇએ એના કરતાં વધારે વખત
સુધી સૂર્યસ્નાન કરવાથી ફાયદાને બદલે નુકસાન વધારે થાય છે.
સૂર્યસ્નાન એ કુદરતી રીત કોઇ પણ મનુષ્ય કરી શકે એવું હોવાથી
દરેક જણ એનો લાભ ઉઠાવી શકે છે. અનેક માનસિક વિકારોથી
માંડી અસાધ્યમાં અસાધ્ય ગણાતાં શારીરિક દરદોને માટે સૂર્યસ્નાનની
દવા રામબાણ નીવડે છે. ચામડીના દરદોવાળા અને લોહીવિકારના દરદી-
ઓને સૂર્યસ્નાનના ફાયદા તરતજ જણાવા માંડે છે. સૂર્યસ્નાન કરવું
હોય તો તે સવારના તડકામાંજ કરવું જોઇએ. સ્નાન કરતી વખતે શરીર
પરના કપડાં ઉતારી મૂકવા પડે છે એ વાત જણાવવાની જરૂર નથી."

સાકર ઝેર છે !

ઓસ્ટ્રિયાના જાણીતા ડૉક્ટર પોલ કાર્ટને અન્ન સંબંધે એક
સંશોધન પર પુસ્તક લખ્યું છે. એમાં તેમણે જુદા જુદા ખાદ્ય પદા-
ર્થોનું શાસ્ત્રીય દષ્ટિએ પૃથક્કરણ કરીને પ્રત્યેક પદાર્થના ગુણદોષ
બતાવ્યા છે. એમના મત પ્રમાણે સાકર એ એક ભયંકર વિષ છે.
મનુષ્યનો જીવ લેનારા એવા જે ત્રણ ખાદ્ય પદાર્થ તેમણે જણાવ્યા
છે એમાં સાકરને પહેલું સ્થાન આપ્યું છે. ઝેરી સાપના વિષને આપણે
જેટલા પ્રમાણમાં પ્રાણઘાતક સમજીએ છીએ તેટલાજ પ્રમાણમાં
ડૉ. કાર્ટન પોતે સાકર મદિરા અને માંસ, આ પદાર્થોને પ્રાણઘાતક
કહે છે. સાકરના પ્રચારને લીધે આજે રોગોની કેટલી સંખ્યા વધી
છે એની કલ્પના સુધ્ધાં આપી શકાય એમ નથી. સાકર નૈસર્ગિક
અન્ન નથી; કૃત્રિમ અને બનાવટી પદાર્થ છે. જે દ્રવ્યો શરીરને
પોષક અને આવશ્યક હોય છે તે સાકર બનાવતી વેળાએ બળી જાય
છે—તદ્દન નષ્ટ થઇ જાય છે. આથી સાકરને મરેલું અન્ન કહેવું એય-
સ્કર છે. સાકર અને દારૂની વચ્ચે અનેક પ્રકારનું સરખાપણું છે.
બંનેમાં જે ઘટક દ્રવ્યો છે, અપાયકારક દ્રવ્યો છે તે ઘણુંખરું
એકજ છે. બંનેમાં ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ છે, પણ શરીરના
[illegible] પોષક થાય એવાં જીવનતત્ત્વો નથી. સાકરને લીધે લોહી

પીનારાં લોકોની સંખ્યા હમણાં હમણાં વધવા લાગી છે એ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત છે. અત્યારે ત્યાં લગભગ બકરીનું દૂધ બે કરોડ ગેલન ખપે છે. બકરીનું દૂધ ગાયના દૂધ કરતાં જલદી પચે છે. એમાં કોઈ પણ જાતના રોગના જંતુઓ નથી હોતાં. હંમેશાં નિયમિતપણે બકરીનું દૂધ પીનારની ચામડી મુલાયમ રહે છે અને શારીરિક કાંતિમાં વધારો થાય છે. મધ્યમ વર્ગના લોકોને ગાય કરતાં બકરી પાળવી એ પરવડે છે, એટલુંજ નહિ પણ કોઈ પણ દરજ્જાના મનુષ્યને પોસાય શકે એટલું થોડું ખરચ આવે છે. નાના બાળકોને માટે દૂધ તરીકે ગાયનાં કરતાં બકરીના દૂધનો વધારે ઉપયોગ થાય છે.

પાણીનો દવા તરીકે ઉપયોગ

પાણી એ સૌથી સારામાં સારી દવા છે અને એમાં અનેક જાતના ઔષધિય ગુણધર્મ છે એ વાત ઘણાં લોકો જાણતા નહિ હોય. ડૉ. દાઉઝલ નામનાં ફ્રેંચ ડૉક્ટરે પાણીનું વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ કરીને નીચેની માહિતી પ્રગટ કરી છેઃ–"સવારે, સાંજે, જમતા પહેલાં કે જમ્યા પછી કોઇ પણ વખતે પેટ ભરીને ઠંડું પાણી પીવાથી મનુષ્યની તંદુરસ્તી સચવાઈ રહે છે અને તેના બદનમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. ઉકળતું પાણી પણ ઉપયોગી હોય છે. ગરમ પાણીમાં માંદા માણસને પોષણ આપવાનું અપૂર્વ સામર્થ્ય છે. પેટ સાફ કરવાની દૃષ્ટિએ ઉકળતા પાણી જેટલી ઉપયોગી બીજી કોઇ પણ ચીજ નથી. શરીરની ક્રિયાઓ સુવ્યવસ્થિત અને સુસંગત રીતે ચલાવવામાં ઉકળતા પાણી જેવી બીજી કોઈ પણ મૂલ્યવાન દવા નથી. દરરોજ સવારે નિયમપૂર્વક એક કપ ભરીને ઉકળતું પાણી પીવાથી તબિયતની તકરાર કરવાનો પ્રસંગ ભાગ્યેજ ઉપસ્થિત થશે. એક કપ ઉકળતા પાણીમાં લીંબુના રસના બે ત્રણ ટીપાં નાખવાથી વધારે ફાયદો થશે. આ પેયને લીધે શરીરની શુદ્ધિ થવા ઉપરાંત શરીર નિરોગી પણ થાય છે. શરીરમાં કોઈ પણ જાતનું દરદ થયું હોય તો પ્રકૃતિ પ્રમાણે તે ગરમ કે ઠંડા પાણીના ઉપચારથી મટાડી શકાય છે. કેટલીક ઠંડાં પાણીથી આરામ થાય છે તો કેટલીક ગરમ પાણીથી ફાયદો થાય છે. મનુષ્ય જો દરરોજ પેટ ભરીને ઠંડું પાણી પીવાનો અભ્યાસ રાખે તો તેને દવા પીવાનો પ્રસંગ ભાગ્યેજ આવે."

સૂર્યસ્નાનનું મહત્ત્વ

સૂર્યસ્નાનને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] કારણ કે સૂર્યસ્નાનથી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] પણ [illegible] [illegible] છે. [illegible] નહિ પણ [illegible] [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible] હોય [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] રહે છે, [illegible]

ટકી શકાય
છે તેના વિના આપણાથી
બધો ઉપયોગ કરીએ છીએ કે તેના વિના આપણાથી ટકી શકાય
નહિ. દૂધમાં પ્રોટીન હોય છે; જુદા જુદા ક્ષાર ચરબી હોય છે;
વિટામિન 'અ' હોય છે; એ ઉપરાંત થોડીક સાકર પણ હોય છે.
દૂધથી શરીરનું પોષણ ને સંવર્ધન બને થાય છે. દૂધથી સ્નાયુઓ
બળવાન બને છે. સ્ફુર્તિ આવે છે, હૃદયની શક્તિ વધે છે અને મગા-
વરોધ ને અપચનનો રોગ ગમે એટલો જૂનો હોય તો પણ થોડા
દિવસ માત્ર દૂધ પર રહેવાથી મટી જાય છે. સ્વભાવથીજ દૂધ
મધુર ને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. દૂધમાં એટલી બધી મીઠાશ હોય છે કે
તેમાં ખાંડ કે સાકર નાખવાની પણ જરૂર પડતી નથી. દૂધને ઉકા-
ળીને બનાવેલા પદાર્થોમાં જીવનસત્ત્વો બળી જાય છે. માવો, બાસુદી,
કન્ડેન્સડ મીલ્ક, દૂધની ભૂકી, ચોકલેટ વગેરે પદાર્થોમાં દૂધના ખરા
ગુણનો નાશ થઇ જાય છે.

ધારોષ્ણમમૃતોપમમ્ । ધારોષ્ણ દૂધને વૈદકશાસ્ત્રમાં અમૃતની
ઉપમા આપી છે એ ખોટી નથી. દરરોજ સવારના પહોરમાં ચાન
ઉકાળાને બદલે જો તાજું તાજું ગાયનું ધારોષ્ણ દૂધ પીવા મળે તો
આપણને માંદા પડવાનો ને વૈદ–ડોક્ટરોનાં બીલ ભરવાનો વખત
આવેજ નહિ. ગરમ કરેલા દૂધ કરતાં ઠંડા દૂધમાં જીવનદ્રવ્યો વધારે
હોય છે; પણ જેમને ઠંડું દૂધ ભાવતું ન હોય તે લોકો દૂધ થોડુંક
ગરમ કરીને પીવે તોપણ કાંઈ હરકત નથી. દૂધ વધારે ઉકાળવાથી
એની અંદરના જીવનસત્ત્વો બળી જાય છે, ક્ષાર ઓછા થાય છે અને
ચરબી પચવામા ભારે થાય છે.

માંદા માણસો માટે દૂધનો ખોરાક તરીકે સરસ ઉપયોગ થાય
છે. અનેક દરદો માત્ર દૂધ ઉપર રહેવાથી મટે છે. એનો વિસ્તાર
કોઈવાર કરીશું.

ખોરાકનું વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ

રસાયનશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ખોરાકનું પૃથક્કરણ કરીએ તો આપણા
શરીરને બાર અનિજ દ્રવ્યોની જરૂર પડે છે, એવું વૈજ્ઞાનિકો કહે છે.
સોડિયમ, પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, ક્લોરિન, આયોડિન,
ફોસ્ફરસ, સલ્ફર, મેંગેનિઝ, તાંબુ, લોઢું અને સીસું. આટલાં દ્રવ્યો
આપણા ખોરાકમાં હોય તો એને આદર્શ ખોરાક કહી શકાય. શાકા-
હારમાં આ બધાં દ્રવ્યો ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે. એ બધામાં કેલ્શિય-
મનો પ્રશ્ન સૌથી વધારે મહત્ત્વનો છે. હાડકાં મોટા થવા માટે એની ઘણી
જરૂર પડે છે; પણ પાલાભાજીઓ અને અમુક ફળભાજીઓ સિવાય બીજા
કોઈપણ અનાજ કે ફળમાં કેલ્શિયમ હોતો નથી. લીલી શાકભાજીમાં ખાસ
કરીને કોબી, મૂળા, બીટ, કોબીફ્લાવર વગેરેમાં કેલ્શિયમ ઘણો હોય

વધુ અસર જો કશાની ઉપર થતી હોય તો તે દાંત ઉપર થાય છે. હરઘડી મીઠાઇ જેવા ગળ્યા ગળ્યા પદાર્થ ખાનારા બાળકોના દાંત વધારે બગડેલા માલમ પડી આવે છે. સાકરના અતિસેવનને લીધે મધુમેહ જેવા રોગ થાય છે એ તો સર્વને જાણીતું છેજ. સાકર એ આધુનિક સુધારણા છે. ગોળ જેવા ઉપયોગી પદાર્થને બાજુએ ખસેડી મૂકી સાકરે પોતાનું વર્ચસ્વ સ્થાપન કર્યું છે, પણ એથી કરી જનસમાજના આરોગ્ય ઉપર કેટલી વિઘાતક અસર થઈ છે એની કલ્પના સુધ્ધાં કરી શકાય એમ નથી. સર્જન ગીલ્ડને જુદા જુદા દેશના આંકડા મેળવીને એવું સિદ્ધ કર્યું છે કે જે રાષ્ટ્રો સધન છે એજ રાષ્ટ્રોમાં સાકરનો ખપ સૌથી વધારે છે. પોતાની શ્રીમંતાઈ બતાવવા સારૂ આપણે ત્યાં સુધ્ધાં ઘણા લોક કારણ ન હોવા છતાં સાકરનો ઉપયોગ કરે છે એ આપણે પ્રત્યક્ષ જોઈએજ છીએ. આજ દુનિયાના સુધરેલાં રાષ્ટ્રોના આરોગ્યની તપાસ કરીએ તો દંતરોગ, કેન્સર અને મધુમેહ આ દરદોનો કેટલા પ્રમાણમાં વધારો થયો છે તે દેખાઇ આવશે. ૧૮૬૦ ની સાલમાં સુધરેલાં રાષ્ટ્રમાંના શ્રીમંત લોકોને સાધારણપણે દર માણસ દીઠ ૩૫ પૌંડ સાકર ખપ થતી હતી પણ હવે ૧૯૩૫ ની સાલમા આ પ્રમાણ બમણાથીયે વધારે એટલે ૯૦ પૌંડ સુધી ગયું છે અને એને લીધેજ એનું દુષ્પરિણામ નજરે પડે છે. સાકર આજ જે કૃત્રિમ સ્વરૂપમા છે તે સ્વરૂપમા તેનો ઉપયોગ ન કરતા એના નિસર્ગસિદ્ધ-કુદરતી સ્વરૂપમા ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે શરીરને હિતાવહ થયા સિવાય રહેતી નથી. મધ, શેરડી, ખજુર, દ્રાક્ષાદિ ફળો, વગેરે પદાર્થોમા ખરી કુદરતી સાકર હોય છે. એટલે ઉપરે નૈસર્ગિક આહારજ એક આહાર છે એ આપો-આપજ સિદ્ધ થાય છે.

દૂધ-ખોરાક તરીકે

કેટલાક મહા અહિંસાવાદીઓ દૂધને [illegible]

[illegible]

[illegible]

ફાયદો થાય છે. બટેટામાં જીવનસત્ત્વો પણ ઘણાં હોય છે. ડેન્માર્કના ડૉ. હિંડેડનો એક સાથી ૯ મહિના સુધી એકલા બટેટા ઉપર રહ્યો હતો. શરીરને જોઇતાં બધા દ્રવ્યો તેણે બટેટામાંથી મેળવ્યાં હતાં. એ દરરોજ જરૂર પડે એ પ્રમાણે એથી ચાર શેર (પાકા) જેટલાં બટેટા ખાતો હતો.

માંસાહાર

માનવજાતિને માંસાહાર કરવાની જરૂર છે કે નહિ એ વાદ હવે ઘણો જૂનો થઇ ગયો છે. એનો એટલોજ સાર છે કે માંસાહાર કર્યા વિના પણ મનુષ્યોની તબિયત નીરોગી ને સુદૃઢ રહી શકે છે. પ્રાણી-સૃષ્ટિમાં જોઇએ તો સિંહ, વાઘ, વરુ વગેરે જનાવરો માંસ સિવાય બીજું કાંઇ પણ ખાતા નથી અને હરણ, હાથી, ગાય, બકરાં વગેરે પ્રાણીઓ માત્ર શાકાહારજ કરે છે. એમના ઉપર નજર ફેંકવાથી જણાય છે કે માંસાહાર કરનારા પ્રાણીઓ કરતાં શાકાહાર કરનારા પ્રાણીઓ વધારે લાંબી જિંદગી ભોગવે છે. એનો સૌથી મોટો દાખલો હાથીનો છે.

બર્નાર મેકફેડન

અમેરિકામાં આરોગ્ય, વ્યાયામ ને આહારની બાબતમાં દેશભર-માં જાગૃતિ કરવાનું ઘણુંખરું શ્રેય 'ફિઝીકલ કલ્ચર' નામના માસિ-કના તંત્રી બર્નાર મેકફેડનને આપવું જોઇએ. ગયા ચાલીસ વરસથી તેમણે આ વિષયનો એટલા બહોળા પ્રમાણમાં ફેલાવો કર્યો છે કે એને પરિણામે અત્યારે અમેરિકામાં ચારે તરફ આરોગ્ય કેન્દ્રો ને શારીરિક શિક્ષણની સંસ્થાઓ નજરે પડે છે. તેમણે 'ફિઝીકલ કલ્ચર' નામનું માસિક કાઢીને 'આરોગ્ય ને વ્યાયામ'ના વિષયને અખબારોની દુનિયામા અગત્યનું સ્થાન મેળવી આપ્યું. મેકફેડન અત્યારે એટલું બધું કામ કરે છે કે એ જોઇને તાજુબ થઇ ગયા વિના રહેવાતું નથી. એમની ઉમ્મર અત્યારે ૭૦ વરસની છે તોપણ એમનો ઉત્સાહ નવ-જુવાનોને શરમાવે એવો છે. દર વરસે તે પોતાનું કામ વધારતાજ જાય છે. અત્યારે તે 'ફિઝીકલ કલ્ચર', 'ટ્રુ સ્ટોરી', 'ટ્રુ રોમાન્સીઝ' વગેરે ૧૨ માસિકો ચલાવે છે ને દર મહિને બધાં માસિકોની થઇને એક કરોડ પચાસ લાખ નકલો ખપે છે. અમેરિકામાં મેકફેડન જેવા પ્રકાશકો બહુ થોડા છે. માસિક ઉપરાંત મેકફેડને અત્યાર સુધીમાં આરોગ્ય વિષે લગભગ ૫૦ પુસ્તકો લખ્યાં છે. પ્રકાશનના ધંધા ઉપરાંત તે અનેક સંસ્થાઓનું સંચાલન-કાર્ય પણ કરે છે. ન્યૂયોર્ક પાસે ડેન્સવિલમાં તેમનું એક નિસર્ગોપચાર મંદિર છે. ટેનેસીમાં બાળકોને લશ્કરી તાલીમ આપવાની નિશાળ પણ તેમણે સ્થાપન કરી છે. મિયામીમાં સમુદ્રકિનારે મેકફેડન એક સરસ હોટેલ ચલાવે છે.

; માટે રોજના ખોરાકમાં એમાંથી એકાદું શાક દરરોજ ખાવુંજ જોઈએ. વાલ, વટાણા, ચોળા વગેરે કઠોળમાં કેલ્શિયમ બિલકુલ હોતો નથી. કેટલાક લોકો હજી પણ એવું માને છે કે માંસાહાર વિના શક્તિ આવતી નથી; પણ એ માન્યતા ખોટી છે. કેમકે શાકાહારમાં બધી જાતનાં જીવનસત્ત્વો હોય છે.

સક્કરજન

એક આરોગ્યશાસ્ત્રીએ સક્કરજનને 'ફળના રાજા'ની પદવી આપી છે એ અનેક દૃષ્ટિએ બરાબર છે. સક્કરજનમાં જીવનતત્ત્વો અને ખનિજ દ્રવ્યો ખૂબ હોય છે. પૌષ્ટિકપણાની દૃષ્ટિએ સક્કરજન ખાસ મહત્ત્વનું ગણાય છે. ત્રણ આઉંસ સક્કરજન ખાવાથી એક આઉંસ માંસ ખાધા જેટલી શક્તિ મળે છે. તરબૂચ, ટમેટાં, કોબી વગેરેનાં કરતાં સક્કરજનની લાયકાત સાધારણપણે ત્રણ ગણી વધારે છે. સ્ટ્રૉ-બેરી કે ચેરીના કરતાં એની લાયકાત બમણી છે. શરદી થઈ હોય કે શરીરમાં ખટાશનું પ્રમાણ વધી ગયું હોય તો સક્કરજન ખાવાથી એ તરત મટી જાય છે. જેમને આમ્લપિત્તનો વિકાર થયો હોય ને હોજરીમાં હમેશાં ખટાશ રહ્યા કરતી હોય તેમને સક્કરજન અમૃતસમાન છે. સક્કરજનનું મૂળ ઉત્પત્તિસ્થાન અમેરિકા છે. સાધારણપણે યુરોપમાં તે ઘણાં વરસોથી નીપજે છે. સમશીતોષ્ણ કટિબંધમાં સક્કરજનનું મહત્ત્વ ઘણું વધી ગયું છે. 'દરરોજ એક સક્કરજન ખાવાથી ડૉક્ટરને ત્યાં જવાની જરૂરજ પડતી નથી,' એવી મતલબની કહેવતજ ત્યાં પડી ગઈ છે.

બટેટાં

વૈજ્ઞાનિક રીતે બટેટાનું પૃથક્કરણ કરીએ તો એમાં ઘઉંનાં જેટલાજ પ્રમાણમાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો છે એવું જણાય છે. બટેટામાં ઘઉંના કરતાં સાડાત્રણગણું વધારે પાણી હોવાથી એક શેર ઘઉંના બદલામાં ચાર શેર બટેટા વાપરવા જોઈએ. એ બે વચ્ચે એટલોજ તફાવત છે. બટેટાની છાલ આપણે કાઢી નાખીએ છીએ, પણ એમાંજ ઘણું સત્ત્વ હોય છે. માટે બટેટાનું શાક છાલ કાઢી નાખ્યા વિના એમને એમ કરવું જોઈએ. પહેલાં બટેટાને બાફીને પછી એનું શાક કરવાથી પણ એનું સત્ત્વ ઓછું થઈ જાય છે, માટે બટેટાનું શાક બાફ્યા વિના કરવું જોઈએ. બાફેલા બટેટાનું શાક કરતાં એમ ને એમ કરેલા શાકમાં સ્વાદ પણ ઘણો સારો હોય છે. બટેટાના સત્ત્વ એટલે કે [illegible] હોય છે [illegible] પણ [illegible] છે કે [illegible] છે. પણ બટેટા [illegible] રીતે [illegible], અને [illegible]

સાચવીને ઉપયોગ કરવો. બની શકે ત્યાં સુધી આવા પદાર્થોથી દૂર રહેવું. ને એનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરી ન શકાય તો બને એટલા ઓછા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો.

લસણ ને કાંદા

એક સમય એવો હતો કે જ્યારે લસણ ને કાંદા દરેક દેશમાં નિષિદ્ધ ગણાતા હતા. લસણ ને કાંદાનો નિષેધ એની તીવ્ર દુર્ગંધને લીધે થયો હશે, એવું માનવાને હરકત નથી. આપણા ધર્મશાસ્ત્રમાં ધાર્મિક દૃષ્ટિએ એ બને પદાર્થો હજી પણ નિષિદ્ધ મનાય છે. એ બનેમાં ઉત્તેજન કરવાનો ખાસ ગુણ હોવાથી, આહારવિહારની દૃષ્ટિએ સાત્વિક જીવન ગાળવાની ઇચ્છાવાળાં સ્ત્રીપુરુષોને માટે એવો નિષેધ કરવામાં આવ્યો હશે, પણ વૈદકશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ લસણમાં ઘણા ગુણ છે. ખાસ કરીને વાયુની પ્રકૃતિવાળા સ્ત્રીપુરુષોને લસણ બહુજ માફક આવે છે. આયુર્વેદમાં ક્ષયરોગની ચિકિત્સામાં લસણના કેટલાક પ્રયોગો છે. પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરોએ પણ ક્ષયરોગમાં લસણ વાપરવાની ભલામણ કરવા માંડી છે. અપચન, શૂળ, મોળ છૂટવી વગેરે પચનક્રિયાના દરદોમાં લસણની ચટણી ખાવાથી ફાયદો થાય છે. કાંદામાં પણ જંતુનાશક દ્રવ્યો છે એવી હવે પશ્ચિમના ડાક્ટરોએ શોધ કરી છે. કાંદા કાપતી વખતે એમાંથી એક જાતનું દ્રવ્ય ચારે તરફ ઉડે છે ને એનાથી આપણી આંખોમાં પાણી આવે છે. એ દ્રવ્ય જંતુનાશક છે, એવું વૈજ્ઞાનિકોએ પુરવાર કર્યું છે. કાંદાને આપણે ત્યાં ગરીબોની કસ્તુરી ગણવામાં આવે છે. દુર્ગંધ ને ઉત્તેજક ગુણને લીધે સભ્ય સમાજમાં કાંદાનો બહિષ્કાર થયો છે; તોપણ આરોગ્યને ખાતર કાંદા ને લસણનો ઉપયોગ કરવાને હરકત નથી.

પં. જવાહરલાલની તંદુરસ્તીનું રહસ્ય

સામાન્ય માણસો કરતાં નેતાઓ અને કાર્યકર્તાઓ પર કામનો બોજો વધારે રહે છે, પોતાનું કામ તેઓ વ્યવસ્થિતપણે કરી શકે એટલા માટે તેમની તબિયત સારી હોવાની બહુ જરૂર હોય છે. પણ કામકાજને અંગે તેમની રહેણી ઘણીવાર બહુજ અનિયમિત બની જાય છે ને એની અસર તેમની તબિયત પર થયા વિના રહેતી નથી. બધા આગેવાનોમાં મહાત્મા ગાંધીજી સૌથી વધારે કામ કરવા છતાં પોતાની પ્રકૃતિ સાચવી શક્યા છે એનું કારણ એ છે કે પોતાના ખોરાકની ગાંધીજી જેટલી કાળજી રાખે છે એટલી બીજું કોઈ પણ રાખતું નહિ હોય. નિયમિત ને માફક આવે એવા ખોરાકને પરિણામે ગાંધીજી ૬૯ વરસની ઉમ્મરે પણ ૧૧ થી ૨૦ કલાક સુધી કામ કરી શકે છે. મહાત્મા ગાંધીજીના આહાર અને આરોગ્ય સંબંધીના વિચારોથી આપણે પરિચિત છીએ. બે ત્રણ વરસથી મહાત્મા ગાંધી

એ હોટેલમાં શાકાહાર ને તંદુરસ્તીને ગાહક આવે એવાજ પદાર્થો મળે છે. મેકફેડનની એ આરોગ્યભુવનની કલ્પના તદ્દન નવી હોવાથી ને બીજી હોટેલના કરતાં ત્યાં પદાર્થો સસ્તા મળતા હોવાથી એ હોટેલ બહુજ લોકપ્રિય થઈ પડી છે. ન્યુ જર્સીમાં ત્રણથી આઠ વરસનાં બાળકો માટે મેકફેડને એક બાલમંદિર સ્થાપન કર્યું છે. આ બધી સંસ્થાઓમાં આવજા કરવા માટે તેમણે એક વિમાન રાખ્યું છે. એ વિમાન પણ તે પોતેજ ચલાવે છે. લગભગ પાંચ વરસ પહેલાં તેમને વિમાન ચલાવતાં પણ આવડતું ન હતું. ૬૫ મે વરસે તેમણે વિમાન ચલાવવા શીખવા માંડ્યું. એ ઉપરથી તેમના ઉત્સાહની કલ્પના કરી શકાશે.

'ફિઝીકલ કલ્ચર'ના પહેલા અંકમાં બર્નાર મેકફેડને તંત્રીસ્થાનેથી લખેલા લેખ ઉપરથી એ માસિકનું સ્વરૂપ કેવું છે એનો ખ્યાલ આવી શકશે. એમાં તેમણે કહ્યું છે કે શરીરને થયેલાં દરેક જાતનાં દરદો નિસર્ગોપચારથી મટાડી શકાય છે ને કોઈ પણ દરદ અસાધ્ય નથી. મેકફેડનની આ ફિલસુફી ઉપરથી તેમનું વિશેષ દૃષ્ટિબિંદુ જણાઈ આવે છે. કેવી રીતે રહેવું, શું ખાવું, કેવી જાતના કપડાં પહેરવાં, શરીરને કેવી જાતનાં દરદો થાય છે, એ કેવી રીતે મટાડવાં, તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા માટે કેવી જાતનો ખોરાક લેવો, શરીરને કેવી જાતનાં ભયંકર દરદો થાય છે ને એમાથી બચાવ કેવી રીતે કરવો વગેરે અનેક જાતની નાની મોટી માહિતી એ માસિક લાખો અમેરિકન લોકોને આપી છે. માસિકની શરૂઆતમાં ગરમીના દરદ વિષે એક લેખ છાપવા માટે તેમને સજા પણ કરવામાં આવી હતી, પણ મેકફેડને પોતાનું પ્રચારકાર્ય અટકાવ્યું નહિ. મેકફેડનનું ચરિત્ર બહુજ સ્ફુર્તિદાયક અને અનુકરણીય છે.

મેકફેડનનાં આહારસૂત્રો

મેકફેડનના આહારસૂત્રોનું સંકલન નીચે પ્રમાણે કરી શકાય:—

"ભૂખ લાગી ન હોય તો ખાવું નહિ. વધારે ખાવું નહિ. વધારે ખાવાથી ખોરાક પેટમાં સડવા લાગે છે. પાચન-તંત્ર હંમેશાં [illegible]

[illegible]

એક બે વરસમાં ચશ્માં લેવા પડશે, પણ હજી મારી આંખો સારી છે. જિંદગીમાં અપાર દુઃખોમાં હિંમત ભાંગી નાખે એવા કેટલાક પ્રસંગો મારા પર આવી ગયા છે, તોપણ શરીરની પેઠે મારું મન પણ મજબૂત હોવાથી એની મારા પર અસર થઈ નથી."

અખિલ ભારતીય ગ્રામોદ્યોગ સંઘ

ગામડાંઓના પડી ભાંગેલા ઉદ્યોગ ધંધાઓનું પુનર્જીવન કરવા માટે આ સંઘની સ્થાપના થઈ છે. નાશ પામેલા ઉદ્યોગધંધાની શરૂઆત કરીને ઉત્તેજન આપવું ને દરેક ગામડું સ્વાવલંબી કેવી રીતે બને, એની યોજના તૈયાર કરવી એ અત્યારે સંઘની આગળ મુખ્ય કામ છે. એ મોટા પ્રશ્નનો વિચાર કરતી વખતે ગામડાનાં લોકોનું આરોગ્ય ને આહારનો ઉપ-પ્રશ્ન પણ નિર્માણ થયો. એટલે સંઘ તરફથી એક આહાર-સંશોધન વિભાગ સ્થાપન કરવામાં આવ્યો છે. એ વિષયમાં ગ્રામોદ્યોગ સંઘે પ્રગટ કરેલી પત્રિકામાં નીચે પ્રમાણે ઉપયોગી માહિતી આપેલી છે:—

"ગામડાંની પ્રજાએ પોતાનાં ગામડાંમાં ઉત્પન્ન થનારા ખોરાકના ઉપરજ જીવવું જોઈએ. શરીર-પોષણની દૃષ્ટિએ હંમેશના ખોરાકમાં થોડોક સુધારો કરવાની જરૂર છે. એટલે ખરચમાં વધારો થયા વિના તેઓ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી શકે એવો ખોરાક તેમને પોતાના ગામમાંથીજ મળી શકશે. પ્રજાને અમે વિનંતી કરીએ છીએ કે મિલમાં છડેલા ચોખા કરતાં ઘેર છડેલા ચોખા વાપરવા. મિલમાં દળેલા લોટના કરતાં ઘરનો દળેલો લોટ વાપરવો. ઘઉં, જુવાર કે બાજરીનાં ફોતરાં ચાળીને ફેંકી દેવા નહિ. મિલમાં ચોખા છડવાથી એની અંદરના વિટામીનનો નાશ થઇ જાય છે. મિલમાં દળેલો લોટ પણ સત્ત્વહીન બની જાય છે. માટે મિલમાં છડેલા ચોખા કે દળેલો લોટ ન વાપરવો એવીજ રીતે મિલના તેલ કરતા ઘાંચીની ઘાણીમાં કાઢેલું તેલ વધારે સત્ત્વવાળું હોય છે. માટે ઘાણીનું તેલ વાપરવું અને ખાંડને બદલે ગોળ વાપરવો. મિલમાં છડેલા સફેદ દૂધ જેવા ચોખા એકદમ ત્યાગી દેવા."

આહાર-સંશોધન

કુન્નુરમાં 'આહાર સંશોધન પ્રયોગશાળા' નામની એક સંસ્થા છે. એના સંચાલક ડૉ. એક્રોઈડ છે. તેમણે આહારના કરેલા પ્રયોગોની એક પુસ્તિકા પ્રગટ કરી છે. એ પુસ્તિકામાં ડૉકટર સાહેબે મનુષ્ય પ્રાણીને કેવી જાતના ખોરાકની જરૂર છે, એનું વર્ણન કરીને આપણા હંમેશના ખોરાકના પદાર્થોનું વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ પૃથક્કરણ કર્યું છે. કયા પદાર્થમાંથી આપણને કેટલી ઉષ્ણતા મળે છે, કેટલું પ્રોટીન

જીના જેટલોજ કે કદાચ એના કરતાં પણ કામનો વધારે બોજો પંડિત જવાહરલાલ પર પડે છે. ૨૪ કલાકમાં તેમણે ૨૦-૨૦ ભાષણો આપ્યાં છે. એમનું શરીર એકવડિયું પણ લોઢા જેવું છે. એ શરીર ગમે એટલો પરિશ્રમ ઉઠાવી શકે છે. પંડિતજી પોતાની તંદુરસ્તી કેવી રીતે જાળવી રાખે છે એ આપણે એમના શબ્દોમાં જોઇએ:—

" તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ હું સુખી છું એમ કહેવામાં હરકત નથી. કોંગ્રેસના અનેક જાતના કાર્યક્રમને લીધે હું એટલો બધો થાકી જતો કે ક્યારે એકવાર આરામ લઉં એવું મને થતું. પણ વધારે કામ કરવાથી મારી તબિયત પર માઠી અસર કદી પણ થઇ નથી. મને લાગે છે કે એનું કારણ એકજ છે. માતાપિતાએ વારસામાં મને તંદુરસ્ત શરીર આપ્યું છે, તોપણ મારી પ્રકૃતિ બગડે નહિ એટલા માટે હું ઘણી કાળજી રાખું છું. બિમારી ને કમતાકાતના જેટલોજ મને સ્થૂળતા પ્રત્યે પણ તિરસ્કાર છે. માટે હું આરોગ્યના સામાન્ય નિયમોનું—કસરત, સારો અને સાત્વિક ખોરાક, ખુલ્લી હવા, માનસિક શાંતિ—ચિવટાઇથી પાલન કરું છું. ખાવાની બાબતમાં પસંદગીનો સવાલ ઉત્પન્ન થતો નથી, પણ હું ભારે ખોરાક લેતો નથી. એવીજ રીતે વધારે પણ ખાતો નથી. અમે કાશ્મીરી બ્રાહ્મણો માંસાહારી હોવાથી હું પહેલેથીજ માંસાહાર કરતો આવ્યો હતો પણ મને એના પ્રત્યે વધારે અભિરૂચિ કદી પણ થઇ નથી. ૧૯૨૦ માં અસહકારના જમાનામાં મેં માંસાહારનો ત્યાગ કરી દીધો ને સંપૂર્ણ રીતે શાકાહારી બન્યો......મને સૂર્યસ્નાન કરવું પણ બહુ ગમે છે. ૧૯૩૨ મા હું જેલમાં હતો ત્યારે મારી તબિયત લથડી હતી. ઘણાક દિવસ તાવ પણ આવતો હતો, પરંતુ મારા હમેશના નિસર્ગોપચાર વડે ધીમે ધીમે પ્રકૃતિ સુધરી ગઇ. શિયાળામાં સવારના પહેારમાં હું કેટલીયે વાર સુધી તડકામાં બેસી રહેતો એની મારા ઉપર બહુ સારી અસર થઇ. જેલમાં મારા બીજા સાથીઓ ગરમ ઓવરકોટ ને ગરમ ટોપી પહેરીને ટાઢથી થરથરતા અંદર બેસી રહેતા, ત્યારે હું ખુલ્લે શરીરે જેલના વરંડામાં આરામથી તડકાનાં સ્નાન કરતો હતો."

શીર્ષાસન

" બધી જાતની કસરતોમાં મને શીર્ષાસનની કસરત [illegible] મને છે. નિયમિતપણે શીર્ષાસન કરવાથી મારું શરીર [illegible] રહ્યું છે એવું મને લાગે છે... .. [illegible] કદી પણ [illegible] રહી નથી. [illegible] છે. [illegible] નથી. [illegible] [illegible] [illegible]

યુક્ત (આલ્કલાઈન) હોવા જોઇએ. ઘણાખરા સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરોનો મત એવો છે કે, ' હિંદુસ્તાનમાં લોકોની આયુષ્યમર્યાદા બહુજ ઓછી હોવાનું કારણ હિંદી લોકો આમ્લયુક્ત (એસીડીક) ખોરાક વધારે ખાય છે, એ છે.' એટલા માટે આદર્શ ખોરાક સેંકડે ૮૦ ટકા ક્ષારયુક્ત અને ૨૦ ટકા આમ્લયુક્ત હોવો જોઇએ. ચોખા, બધી જાતની દાળ, બટાટા, સાકર, ચા, કૉફી વગેરે પદાર્થોનો સમાવેશ આમ્લયુક્ત ખોરાકમાં થાય છે. બધી જાતનાં ફળ ક્ષારયુક્ત હોય છે. માટે આપણા ખોરાકને સેંકડે ૮૦ ટકા જેટલો ક્ષારયુક્ત બનાવવા માટે ખોરાકમાં ફળાહારનો સમાવેશ કરવો જોઇએ. દરરોજના આહારમાં બની શકે એટલાં વધારે ફળ ખાવાં જોઇએ. વધારે ફળ ખાવાથી નુકસાન થવાને બદલે ફાયદો થાય છે. ફળ પચવામાં હલકાં હોવાથી આપણી તબિયત બગડતી નથી. બીજી મહત્ત્વની વાત એ છે કે જે ખોરાક આપણે પચાવી શકીએ છીએ એટલાનોજ આપણા શરીરને ઉપયોગ થાય છે. હંમેશના ખોરાકમાંથી બહુજ થોડો ભાગ આપણે પચાવી શકીએ છીએ. બાકી રહેલો ખોરાક મળરૂપે બહાર નીકળી જાય છે. પરંતુ ફળોનો ઘણોખરો ભાગ શરીરની સાથે એકરસ થઈ જાય છે ને એનાથી શરીરની વૃદ્ધિ થાય છે. જુદી જુદી જાતના ફળોમાં બધાં જીવનસત્ત્વો ને ખનિજ દ્રવ્યો ઘણાં હોય છે; એટલે એ જીવનસત્ત્વોરહિતનો ખોરાક ખાવાથી જે રોગ થાય છે તે થવાનો સંભવ રહેતો નથી. ઘણાંખરાં ફળોમાં આમ્લ દ્રવ્યો હોય તોપણ શરીરમાં ગયા પછી એનું રૂપાંતર ક્ષાર દ્રવ્યમાં થાય છે, એટલે શરીર નિરોગી રહી શકે છે. લીંબુ, સંતરાં, મોસંબી, અંજીર વગેરે ફળોમાં પાચક ગુણ હોવાથી અજીર્ણ કે મળાવરોધ જેવા રોગ થતા નથી. ફળો પચવામાં બહુજ હલકાં હોવાથી આંતરડાં એ સહેલાઇથી પચાવી શકે છે. આંતરડાંને કામ ઓછું પડે છે. કામ ઓછું કરવું પડતું હોવાથી એ વધારે દિવસ સુધી ટકી શકે છે. એટલે ફલાહાર કરનારાં લોકો હંમેશાં દીર્ઘાયુષી હોય છે.

દૂધ સંપૂર્ણ ખોરાક છે

દૂધમાં એટલા બધા મહત્ત્વના અને અસામાન્ય ગુણધર્મ છે કે દૂધને સંપૂર્ણ ખોરાક કહી શકાય. આપણા આહારના બધી જાતના ગુણ અને શરીરપોષક દ્રવ્યો એકલા દૂધમાં હોય છે. આપણે ખાધેલા ખોરાકનો ઉપયોગ શરીરનું પોષણ કરીને ઘસારો ભરી કાઢવાનો છે. આપણી તંદુરસ્તીનો આધાર આહાર ઉપર છે. નિસર્ગ માતાએ નિર્માણ કરેલા અનેક જાતના ખાદ્યપેય પદાર્થોમાં દૂધ સૌથી મોખરે આવે છે; દૂધની અંદરના માંસલ દ્રવ્યથી આપણા મગજ ને શરીરનું પોષણ થાય છે. એમાંના સ્નિગ્ધ ભાગ ને શર્કરા વડે આપણને ઉત્સાહ

મળે છે, એમાં ચરબી, ક્ષાર વગેરે કેટલા પ્રમાણમાં હોય છે, એનું પણ સહેલી ભાષામાં બ્યાન કર્યું છે. આહારના અભ્યાસીઓએ એ પુસ્તિકા જોઇ જવા જેવી છે.

ખજુરનો આહાર

ખજુરનો પાક ખાસ કરીને અરબસ્તાન, બલુચિસ્તાન, મકાન, ઇરાક વગેરે દેશોમાં થાય છે. હિન્દુસ્તાનમાં સિંધમાં કરાંચી વગેરે ઠેકાણે થોડીઘણી ખજુર થાય છે. અત્યારે ઇરાકમાં શત-અલ-અરબ નદીને કિનારે લગભગ ૧૧૦ માઇલના પ્રદેશમાં ખજુરનાં ૧૬૦ લાખ ઝાડ છે. દુનિયાભરમાં બીજે કોઇ ઠેકાણે ખજુરનું એટલું બધું વાવેતર કરવામાં આવ્યું નથી. દરેક ઝાડમાંથી ૩-૪ મણ (પાકા) ખજુર થાય છે. હિન્દુસ્તાનની સરહદ ઉપર મકરાન, મકાન, પાંચગુર વગેરે પ્રાંતોમાં નિર્વાહનું મુખ્ય સાધન ખજુર છે. પૌષ્ટિકતાની દૃષ્ટિએ ખજુરનો આહાર સારામાં સારો છે ને ઘણાં લોકોને એ માફક આવે છે. રોજના આહારમાં ખજુરનો સમાવેશ કરવામાં આવે તો એનાથી ઘણો ફાયદો થાય. ખજુરમાં ગ્લુકોઝ નામની કુદરતી સાકર, પૌષ્ટિક [illegible], સ્ટાર્ચ, વિટામીનો, ક્ષાર ને બીજા પણ ખનીજ પદાર્થો [illegible] છે. શરીરમાં ઉષ્ણતા ને ઉત્સાહ નિર્માણ કરવાની [illegible]. ખજુરની [illegible] કરતાં બમણી છે. [illegible] કે ખજુરમાં ગ્લુકોઝ સૌથી વધારે હોય છે. [illegible] ને [illegible] ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે જે [illegible] જરૂરી હોય છે ને એનાથી [illegible] ની ખરાબ અસર થાય છે, [illegible] વાપરવાથી અનેક [illegible]

વાળા દ્રવ્યો બીજા કશામાં હોતા નથી. એ રેષાવાળા દ્રવ્યોથી પેટ જેટલું સાફ થાય છે એટલું બીજા કોઇ પણ જાતના જુલાબથી પણ થતું નથી. ફોતરાવાળા ઘઉંની રોટલી, હાથે છડેલા ચોખા, મૂળા કાંદા, ટામેટાં વગેરે પદાર્થોમાં પણ રેષામય દ્રવ્યો હોય છે. એટ એનાથી પણ કબજીઆત થતી નથી. અત્યારે કેટલાયે નિસર્ગ-ઉપચ રો આપણને ફોતરાવાળા ઘઉંની રોટલી ખાવાનો ઉપદેશ કરે છે. એટલા હવે એ ફોતરાંના બિસ્કીટ પણ બજારમાં વેચાતાં મળે છે. એ ત્રણ ફોતરાં પણ વેચાય છે ને જુલાબની ગોળી કે ચૂર્ણને બદલે એ આપવા ચમચા ભરીને એ ફોતરાં ખાવાની સલાહ ડોક્ટરો પણ આપવા લાગ્યા છે. પણ એ રીત કૃત્રિમ છે, નૈસર્ગિક નથી ને એનો એટલો બધો ઉપયોગ પણ થતો નથી. જેમને કબજીઆતનો રોગ મૂળમાંથીજ મટાડવો હોય તેમને આહારમાં ફેરફાર કર્યા વિના છૂટકો નથી. હાલતાંચાલતાં જુલાબ લેવાની ટેવ પણ તેમણે છોડી દેવી જોઇએ.

શાક અને પાલાભાજી

આદર્શ કે યુક્ત આહારમાં પાલાભાજીઓને પણ મહત્ત્વનું સ્થા છે. ફળભાજી, કંદભાજી, ફૂલભાજી (કોલી ફ્લાવર વગેરે) વ પ્રકારની ભાજીઓનો દરેક જણ પોતાની પસંદગી પ્રમાણે ઉપ કરી શકે છે. શરીરનું પોષણ કરવાની દૃષ્ટિએ શાકભાજીને બધું મહત્ત્વ નથી. ઘણીખરી ભાજીઓમાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો નથી એમ કહી શકાય. આપણે રોટલી કે રોટલો એકલો ખાઇ શકતા માટે શાકભાજીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ગરીબ માણસો દાળને શાક વાપરે છે. બટેટા, સુરણ, કાંદા, મૂળા, રીંગણા, મેથી, વગેરે રોજના વપરાશની શાકભાજીઓ છે. અમુક દરદમાં જાતનું શાક ખાવાથી ફાયદો થાય છે; જેમકે હરસના રોગમાં સુરણ વાયુના રોગમાં મેથી, કબજીઆતમાં તાંદળજો વગેરે. ખનીજ ક્ષારો લોહ ને જીવનસત્ત્વોની દૃષ્ટિએ શાકભાજી વિના આપણો આહાર સંપૂર્ણ ગણાય નહિ. શાકભાજીમાં પાણીનો અંશ પણ ઘણો હોય છે. પાલા ભાજીઓમાં રેષામય દ્રવ્યો વધારે હોય છે. શરીરને શુદ્ધ રાખવામાં એનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. એટલે હમેશાં પાલાભાજી ખાનારાં લોકોને કબજીઆત ભાગ્યેજ થાય છે. એમાં ખનિજ ક્ષારો હોવાથી શરીરની આમ્લતા ઓછી થાય છે ને ક્ષાર દ્રવ્યોનું પ્રમાણ વધે છે. જીવનસત્ત્વોનું વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. લોહી શુદ્ધ કરવાનો ને હાડકાં મજબૂત બનાવવાનો મોટો ગુણ શાકભાજીઓમાં હોય છે, એટલે એના સિવાય આપણો આહાર સંપૂર્ણ ગણી શકાય નહિ.

શતાયુષી સંઘ

અમેરિકાના મિશીગન સંસ્થાનમાં હિલ્સડેલ નામના ગામમાં

પ્રાપ્ત થાય છે. આપણાં હાડકાં, દાંત ને લોહીની વૃદ્ધિ કરનારા ક્ષારો દૂધમાં હોય છે. રોગપ્રતિબંધક અને આરોગ્યવર્ધક બધી જાતનાં જીવનસત્ત્વો દૂધમાં છે. રોજ ખૂબ દૂધ પીનારા લોકો હમેશાં આનંદી, ઉત્સાહી ને કાર્યક્ષમ હોય છે. બધી જાતના ખાદ્યપેય પદાર્થોમાં દૂધ અગ્રસ્થાને આવે છે. જમવાના રોજના પદાર્થોમાં દૂધ ન હોય તો એ ખોરાક નિર્જીવ ગણાવો જોઈએ. ફળો, શાકભાજી, અનાજ, કંદ-મૂળ વગેરે ભલે આપણે દરરોજ ખાતાં હોઈએ, પણ એમાં જો દૂધ ન હોય તો એ બધું નકામું છે. દૂધના સેવનથી આળસ, જાડ્ય ને થાકનો નાશ થાય છે. માટે જેમને પોતાની તંદુરસ્તી બગડવા દેવી ન હોય તેમણે તાબડતોબ દુગ્ધાહારની શરૂઆત કરવા માંડવી જોઈએ.

ગાયના દૂધ ને બીજા દૂધની વચ્ચે ઘણો તફાવત હોય છે. ગાયના દૂધમાં ચરબી થોડી હોય તોપણ જીવનસત્ત્વો બીજા દૂધ કરતાં વધારે હોય છે. આહારની દૃષ્ટિએ એ સર્વગુણસંપન્ન છે. ગાયનું દૂધ ગરમ કર્યા વિના પીવાથી એની અંદરનાં જીવનસત્ત્વોનો નાશ થતો નથી. દૂધને ગરમ કર્યા વિના ઠંડી જગ્યાએ રાખી મૂકવાથી તે આખો દિવસ વાપરી શકાય છે. આવી રીતે રાખેલા દૂધમાં જંતુઓની ઉત્પત્તિ થતી નથી. દૂધનું દહીં બનાવવું હોય તોપણ ગરમ કર્યા વિના ધારોષ્ણ દૂધમાંજ મેળવણ નાખવું. એનું દહીં સરસ બને છે ને છાશની મીઠાશ પણ ઓર હોય છે. અત્યારે તો ચારે તરફ ભેંસના દૂધનો ફેલાવો વધી ગયો છે, પણ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જોઈએ તો ગાયના દૂધમાંજ દુગ્ધશર્કરા વધારે હોય છે. ભેંસનું દૂધ દેખાવમાં જાડું લાગતું હોય તોપણ ગાયના દૂધ જેટલાં જીવનસત્ત્વો એનાં નથી હોતાં, એ આપણે સમજી લેવું જોઈએ.

કબજિયાત અટકાવો

કબજિયાત કે મળાવરોધથી [illegible] ફરી કે [illegible] સેવવાથી દૂર [illegible] શકાતો નથી. કબજિયાત [illegible] કરતાં એને થવાજ દેવી નહિ એ [illegible] વધારે [illegible] છે અને એ દૃષ્ટિએ આહારમાં ફેરફાર કરવાથી ઘણેખરે કબજિયાત અટકી શકે છે ને ન થઈ હોય તો થતી અટકાવી શકાય છે. [illegible] જુલાબ લેવાની ટેવ સારી નથી; [illegible] રોજ ને રોજ જુલાબ લેવાની ટેવ પડી જાય છે. [illegible] દિવેલ, [illegible], [illegible] ને [illegible], [illegible] વગેરે અનેક [illegible] છે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] હોય છે. [illegible] [illegible] હોય છે. [illegible]

આપણી રહેણી કૃત્રિમ થવા લાગી છે એની અસર શરીરના બીજા અવયવોની પેઠે આપણા હૃદય ઉપર પણ થાય છે. એટલે વર્તમાનપત્રોમાં ઘણીવાર આપણે હૃદય બંધ (હાર્ટ ફેલ્યુર) થઈ જવાના સમાચાર વાંચીએ છીએ. હૃદયનો રોગ કેવી રીતે થાય છે ને એ થતો અટકાવવા માટે આપણે શું કરવું જોઇએ એ ટૂંકામાં જોઇ લઇએ.

દારૂ, ધૂમ્રપાન, વધારે ખાવું, કેફી પદાર્થોનું સેવન, કોફી, ખૂબ કસરત કરવી વગેરે હૃદયના વિકારનાં મુખ્ય કારણો છે. જમ્યા પછી કે વધારે મહેનત કર્યા પછી જો છાતીમાં વધારે ધબકારા થવા માંડે કે શ્વાસ ચડી જાય તો હૃદયને વધારે કામ પડે છે, એવું કહેવાને હરકત નથી. આગળ વાંકા વળતી વખતે ચક્કર આવે એ પણ દુર્બળ હૃદયની નિશાની છે. સ્મૃતિનાશ, કોઈ પણ જાતના કામમાં મન પરોવાય નહિ વગેરે માનસિક લક્ષણોનો પણ વિચાર કરવો જોઇએ.

હૃદયને પણ આરામ આપો

કોઈ પણ અવયવને રોગ થાય તો એને આરામ આપવાની ખાસ જરૂર હોય છે. એટલે હૃદયનો વિકાર થયા પછી તો એને આરામ આપવોજ જોઇએ. પણ વિકાર થયાં પહેલાં પણ જો આરામ આપવામાં આવે તો એનાથી દરદ થતું અટકે છે ને નિયમિત રીતે આરામ મળવાથી હૃદય મજબૂત બને છે. આપણે ઉભા રહીએ, ચાલીએ કે દોડીએ ત્યારે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. વધારે વાર ઉભા રહેવાથી પગ દુખવા આવે છે. એ હૃદય પર વધારે કામ પડવાની નિશાની છે. એક સરખા ઉભે પગે બેસી રહેવાથી પણ હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. ઓફિસમાં ખુરશી કે ગાદી તકિયા પર કલાકના કલાક સુધી બેસી રહેવાથી રક્તાભિસરણ ધીમે ધીમે ચાલતું હોય તોપણ હૃદયને જોઇએ એટલો આરામ મળી શકતો નથી. એને પરિણામે આપણને બેઠા બેઠા પણ થાક લાગે છે. રાતે પડીને સૂઈ રહેવાથી હૃદયને થોડો ઘણો આરામ મળે છે. રાતના ઊંઘ બરાબર આવી હોય તો બીજે દિવસે સવારે આપણને સ્ફુર્તિ લાગે છે ને કામ કરવાનું મન થાય છે, એનું કારણ ઊંઘ દરમિયાન હૃદયને ઓછું કામ કરવું પડે છે ને એને આરામ મળે છે એ છે. શારીરિક કરતાં માનસિક સ્થિતિની હૃદય ઉપર ઘણી અસર થાય છે. આપણે ઉશ્કેરાઈ જઇએ છીએ ત્યારે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. ચિંતા, શોક, રાગદ્વેષ વગેરેની પણ હૃદય પર ઘણી અસર થાય છે ને તે લાંબા વખત સુધી ટકે છે. માટે હૃદયને આરામ આપવો હોય તો માનસિક પ્રસન્નતા જાળવવાનો ખાસ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. શીર્ષાસન કરવાથી પણ હૃદયને આરામ મળે છે. શીર્ષાસન નિયમિત કરવાથી તંદુરસ્તી બહુજ સારી રીતે જળવાઈ રહે છે.

પંદર વરસ પહેલાં પોણોસો વરસની ઉમ્મરનાં લોકોએ એક સંઘ સ્થાપન કર્યો છે. કોઈ પણ મનુષ્ય એ સંઘમાં જોડાઈ શકે છે પણ ખાસ મહત્ત્વની શરત એટલી છે કે સભાસદની ઉમ્મર ઓછામાં ઓછી પોણોસો વરસની હોવીજ જોઇએ. એ સંસ્થામાં અત્યારે લગભગ પચાસેક સભ્યો છે. આ સંઘમાં કેટલીક સ્ત્રીઓ પણ છે. સંઘના સભાસદ થવા માટે કોઈ પણ જાતનું લવાજમ ભરવું પડતું નથી. ગમે તે સ્ત્રીપુરુષ સભાસદ થઈ શકે છે. લોકોપયોગી સમાજકાર્ય કરતાં કરતાં સો વરસ સુધી જીવવું એ સંઘનું ધ્યેય-વાક્ય છે.

હૃદય–એક અજબ યંત્ર

વૈજ્ઞાનિકો એવું જણાવે છે કે હૃદયનાં દરદો ૪૦ થી ૭૦ વરસની અંદર થાય છે. ૭૦ કરતાં વધારે ઉમ્મરવાળા લોકોને હૃદયનાં દરદો થતાં નથી.

આપણા શરીરમાં હૃદય બહુજ પ્રભાવશાળી અવયવ છે. આખા શરીરને લોહી પૂરૂં પાડવાનું કામ એને કરવું પડે છે. મનુષ્યના જન્મ પહેલાં પણ હૃદયનું સ્પંદન થવાની શરૂઆત થઇ ગઇ હોય છે. મનુષ્ય જીવે ત્યાંસુધી હૃદયને કામ કરવું પડે છે. આપણા શરીરના બીજા અવયવોને થોડો ઘણો પણ આરામ મળે છે. જેમકે આંખો બહુ ખેંચાય કે દુખવા લાગે તો આપણે આંખો બંધ કરીએ છીએ. રાતે કે દિવસે આપણે સુઇ ગયા હોઇએ ત્યારે આંખોને કામ કરવું પડતું નથી. પેટ, આંતરડાં વગેરે પાચનેંદ્રિયોને પણ આપણે થોડું ખાઇને કે અપવાસ કરીને થોડો ઘણો આરામ આપી શકીએ છીએ. આખા શરીરનાં સ્નાયુઓને માલીસ કરીને આરામ આપીએ છીએ. વળી આપણે ઊંઘી ગયા હોઇએ છીએ ત્યારે સ્નાયુઓને લગભગ કશુંજ કામ કરવું પડતું નથી. પણ ગરીબ બિચારા હૃદયના કાર્યની શરૂઆત ગર્ભાવસ્થામાં ચોથા મહિનાથી થાય છે તે મનુષ્ય પ્રાણીના મરણ સુધી એને કદી પણ આરામ મળતો નથી. એનું કામ અખંડપણે રાત ને દિવસ ચાલ્યાજ કરે છે. માણસોએ બનાવેલું કોઈ પણ યંત્ર આટલું અપરિમિત ને નિયમિતપણે કામ કરી શકતું નથી. દર મિનિટે સામાન્યપણે હૃદયના ૭૫ ધબકારા થાય છે. એ હિસાબ પ્રમાણે ગણતરી કરીએ તો ૧૫ વરસની ઉમ્મરે [illegible] અબજ ધબકારા થાય. એનાથી જે શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે એને માપીએ તો એ ૧૫૦૦૭૫૦૦૦ કિલોગ્રામ મીટર (યાંત્રિક કામ [illegible]) થાય છે.

હૃદયનાં દરદો કેમ અટકાવી શકાય!

[illegible]

[illegible]

અનેક જાતના રોગના જુદા જુદા દરદીઓ સારાં થઈ ગયાં છે. ડૉ. ફ્રિન્સેનની વિચારણા એવી છે કે બાળકોનો સંપૂર્ણ ને સર્વાંગી વિકાસ થવા માટે સૂર્યકિરણોની ઘણી જરૂર છે. સામાન્ય પ્રજાને પણ તંદુરસ્તી અને રોગપ્રતિબંધક શક્તિની દૃષ્ટિએ સૂર્યકિરણો ઘણાં ઉપયોગી છે. વળી જે શાકભાજી અને ખોરાક પર સૂર્યકિરણો સીધાં પડે છે તે શાકભાજી ને ખોરાકમાં વિટામીનો વધારે હોય છે. એ ખાવાથી અનેક જાતનાં દરદો થતાં અટકાવી શકાય છે. જે લોકો હંમેશાં સૂર્યકિરણોમાં હરેફરે છે ને કામ કરે છે તેમની તબિયત સારી રહે છે. બીજી ધ્યાનમાં રાખવાની વાત એ છે કે કૃત્રિમ સૂર્યકિરણોના કરતાં નૈસર્ગિક સૂર્યકિરણોની વધારે અસર થાય છે અને નૈસર્ગિક સૂર્યસ્નાન કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

દંતરોગનાં કારણો

હિંદુસ્તાનના કરતાં યુરોપનાં લોકોમાં અને યુરોપના કરતાં અમેરિકામાં દંતરોગનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે. એનું કારણ એ લોકો ખાંડની ટીકડીઓ ને ગોળીઓ, ચોકલેટ, કેન્ડી, ચુઇંગ ગમ વગેરે હંમેશાં મોમાં રાખીને ચૂસ્યા કરે છે, એ છે. અમેરિકામાં તો તદ્દન નાનાં બાળકોનાં દાંત પણ સડી ગયેલા હોય છે. કુદરતી દાંત સ[illegible] જાય એટલે કઢાવી નાખવા પડે છે ને એને બદલે બનાવટી દાંતનાં ચોકઠાં વાપરવા પડે છે. અમેરિકામાં, દુનિયાના બીજા કોઇ પણ દેશના કરતાં બનાવટી દાંતનાં ચોકઠાં વધારે વપરાય છે. દાંતના રોગોથી એ લોકો વધારે પીડાતાં હોવાથી ઠેકઠેકાણે દંતવૈદ્યોનાં દવાખાનાં નજરે પડે છે. આજસુધી એવી માન્યતા હતી કે વધારે ખાં[illegible] કે સાકર ખાવાથી દાંત સડી જાય છે, પણ વિટામીનોના અભાવ[illegible] પણ દંતરોગ થયા છે એવું હવે સિદ્ધ થયું છે. આપણા ખોરાક[illegible] જો વિટામીનો પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો આપણાં હાડકાં અ[illegible] દાંત મજબૂત બનતાં નથી. બ્રિટીશ મેડિકલ જર્નલે થોડા દિવ[illegible] પહેલાંજ પ્રકટ કર્યું છે કે મિલમાં છડેલા ચોખા ખાવાથી દાંતને સૌથી વધારે નુકસાન થાય છે. સંચામાં દળેલા ઘઉંની રોટલીથી પણ દંતરોગ થાય છે. માટે દાંતનું રક્ષણ કરવું હોય તો મિલમાં છડેલા ચોખા ને સંચામાં દળેલો લોટ ખાવાનું છોડી દેવું જોઇએ.

ટમેટાં અને નારંગી

વનસ્પતિશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ટમેટાં ફળશાક ગણાય. ટમેટાંનું ઉત્પત્તિસ્થાન દક્ષિણ અમેરિકામાં આવેલા એન્ડિઝ પર્વતોમાં છે. દક્ષિણ અમેરિકામાંથી ઉત્તર અમેરિકામાં અને ત્યાંથી યુરોપમાં થઇને ટમેટાં આપણા દેશમાં પણ આવી પહોંચ્યાં છે. ઇ. સ. ૧૮૦૦ પહેલાં ટમેટાં ખાવા લાયક ફળ છે, એ વાત લોકો જાણતાં ન હતાં પ[illegible]

આહાર અને ઉંચાઈ

આપણી ઉંચાઇને આહારની સાથે ઘણો સંબંધ હોય છે. ઉત્તમ પરિસ્થિતિ, સુંદર હવાપાણી, ભરપૂર દૂધદહીં ને આરોગ્યકારક આહાર હોય તો મનુષ્યોની ઉંચાઇમાં વધારો થાય છે. હવાઈ બેટામાં જન્મેલાં ચીની બાળકો ચીનમાં જન્મેલાં બાળકો કરતાં વધારે ઉંચાં હોય છે. ઈટાલિયન લોકોના કરતાં ઓસ્ટ્રેલિયન લોકોની ઉંચાઈ વધારે હોય છે. એનું કારણ એ છે કે એ લોકો ઈટાલિયન લોકોના કરતાં પાંચગણું દૂધ વધારે પીએ છે. ઓસ્ટ્રેલિયન મનુષ્ય દર વરસે સરેરાશ ૧૦૨ ગેલન દૂધ કે દૂધના બનાવેલા પદાર્થોનું સેવન કરે છે ને ઈટાલીયન લોકો માત્ર ૨૨ ગેલન વાપરે છે. એ ઉપરાંત ઓસ્ટ્રેલિયન મનુષ્યના આહારમાં ઈટાલિયનના કરતાં ત્રણ ગણાં ફળ હોય છે.

સૂર્યનાં કિરણોની શક્તિ

સૂર્યના કિરણોમાં રોગ મટાડવાની અને એનો પ્રતિબંધ કરવાની અજબ શક્તિ હોય છે, એ વાત હવે વૈજ્ઞાનિક શોધખોળો વડે પુરવાર થવા લાગી છે. યુરોપ અમેરિકામાં કેટલાક નામાંકિત ડૉક્ટરો કેટલાંયે વરસોથી સૂર્યકિરણોની માંદા માણસોના શરીર પર કેવી જાતની અસર થાય છે એ વિષે પ્રયોગો કરી રહ્યા છે. એમાં કોપનહેગનના ડૉ. ફિન્સેન ને સ્વીત્ઝર્લૅંડના ડૉ. રોલિયરના પ્રયોગો ખાસ જાણવા જેવા છે. સૂર્યકિરણોનાં અલૌકિક શક્તિ હોય છે, એ વાત તેમણે સિદ્ધ કરી છે. તીવ્ર દરદોની પેઠે જૂનાં દરદોમાં પણ સૂર્યકિરણોની અસર ઘણી સારી થાય છે. પાચનેન્દ્રિયોનાં દરદો, ચામડીનાં દરદો ને મજ્જાતંતુના દરદો ઉપરાંત ક્ષયરોગ જેવા કાતિલ ઝેરીલો રોગ પણ માત્ર સૂર્ય-સ્નાન કરવાથી મટી જવાના દાખલા તેમણે આપ્યા છે. ડૉ. રોલિયરે તો એવું પણ નક્કી પુરવાર કર્યું છે કે જે શારીરિક વિકૃતિઓ ઓપરેશન કરવાથી પણ મટી શકતી નથી તે નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરવાથી મટી શકે છે. એક છોકરીના કરોડરજ્જુમાં ક્ષય દરદ થયું હતું ને એનાથી તેને ક્ષયરોગ લાગુ પડ્યો હતો. માત્ર નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરાવીને ડૉ. રોલિયરે તેને સાજી બનાવી દીધી હતી. બીજા એક માણસને હાડકાં વધી જવા લાગ્યાં હતાં ને તેના સાંધાઓ પણ વિકૃતિ થઈ હતી. ડૉ. રોલિયરે તેને [illegible] પોતાના 'સૂર્યમંદિર'ના [illegible] ને [illegible] પણ [illegible] નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન [illegible] હતા. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

છે. આવી રીતે એકજ માબાપ ઉંદરોનાં બચ્ચાં પર જુદી જુદી જાતની પ્રજાઓના ખોરાકની અસર કેવી થાય છે, એ જોવા માટે પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. એના ઉપરથી નીચેની બાબતો જણાઈ આવી છેઃ-

મદ્રાસી ખોરાક એટલે કે મસાલા, ભાત ને આમલી ખાનારાં લોકોને પેટમાં ને આંતરડાંમાં ચાંદાં પડે છે ને ગુમડાં થાય છે. ત્રાવણકોરમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ-પિષ્ટમય પદાર્થો ખૂબ ખાવામાં આવે છે, એટલે એ વિભાગનાં લોકોને આંતરડામાં ચાંદાં ઘણાં પડે છે. મદ્રાસી ખોરાક ખાનારા ઉંદરોને આંતરડાંમાં તરત ચાંદાં પડવા લાગ્યાં; પણ ખોરાક બદલાવ્યો એટલે ચાંદાં મટી ગયાં. જાપાની ખોરાકની પણ એવીજ અસર થાય છે. ૧૮૦ દિવસ પછી એ ગુમડાંનું રૂપાંતર કેન્સરમાં થાય છે ને દરદી મરણ પામે છે; પણ પહેલાં જો ખોરાક બદલવામાં આવે તો દરદી બચી જાય છે. ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી કેટલી બધી અસર થાય છે, એ આ ઉપરથી જણાઇ આવશે.

સિંધી ખોરાકથી મૂત્રાશયમાં પથરી થાય છે. ઉંદરોને સિંધી ખોરાક આપવામાં આવ્યો એટલે અડધા ઉંદરોને પથરી થઈ. સિંધી લોકોમાં પથરીનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે, પણ એ ખોરાકની સાથે એક એક ચમચો દૂધ આપવા માંડ્યું એટલે પથરી ઓછી થવા લાગી. એ ઉપરથી એવું ઠરાવવામાં આવ્યું કે, સિંધી ખોરાકમાં દૂધનો ઉમેરો કરવાથી પથરી નહિ થાય.

અમેરિકન લોકો દૂધ ઘણું વાપરે છે, એટલે ત્યાં ક્ષયરોગનું પ્રમાણ બહુ થોડું છે. મહાયુદ્ધ ચાલતું હતું ત્યારે જર્મની ને ઓસ્ટ્રિયામાં દૂધ ઓછું મળતું હતું, એટલે એ વખતે ત્યાં ક્ષયરોગનું પ્રમાણ વધી ગયું હતું. પણ લડાઇ પૂરી થઇ ગયા પછી દૂધ વધારે મળવા લાગ્યા પછી ક્ષયરોગનું પ્રમાણ ઘટી ગયું. આ ઉપરથી દૂધનો વધારે ઉપયોગ કરવાથી ક્ષયરોગની ધાસ્તિ ઓછી થાય છે એવું લાગે છે.

માત્ર કુક્કરનું માંસ ને ખાંડ ખાનારા દક્ષિણ અમેરિકાનાં લોકોને પેલાગ્રા નામનો રોગ થાય છે, પણ એ ખોરાકમાં જો શાકભાજીનો ઉમેરો કરવામાં આવે તો રોગ મટી જાય છે.

આ ઉપરથી જણાઇ આવશે કે જીવનમાં આહારનું મહત્ત્વ કેટલું બધું છે. દૂધ, શાકભાજી ફળ વગેરેનો આહારમાં નિયમિતપણે ઉપયોગ કરવાથી ઘણાં દરદો ઓછાં થઇ જાય છે, એમાં શક નથી.

યુરોપ-અમેરિકાની મહાન વ્યક્તિઓ

યુરોપ અને અમેરિકામાં મહાન પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ પોતાની તંદુરસ્તી કેવી રીતે જાળવી રાખે છે, એને લગતી નીચેની માહિતી એસ. એચ. કારદીન નામના બાતમીદારે જાતે તેમની મુલાકાતો

ત્યાર પછી દિવસે દિવસે એનું મહત્ત્વ વધતું ગયું છે. અત્યારે એ સસ્તામાં સસ્તી ચીજ હોવા ઉપરાંત એમાં સૌથી વધારે વિટામીન હોવાથી ગરીબોને પણ આશીર્વાદ સમા થઈ પડયા છે. પ્રયોગો ઉપરથી એવું પુરવાર થયું છે કે નાગપુરના નારંગી કરતાં ટમેટામાં 'એ' વિટામીન દસગણું વધારે હોય છે. નારંગીમાં 'ક' વિટામીન વધારે હોય છે, ટમેટાના કરતાં બમણું હોય છે. પણ નારંગીના કરતાં ટમેટાં વધારે ખાવાથી એનો બદલો વાળી શકાય છે. ડૉ. જી. ઓઝ ટમેટાં વિષે લખે છે કે, "ટમેટામાં અમુક જાતના ઉત્તમ ક્ષાર પદાર્થો છે. ટમેટામાં નારંગીના જેવા ઘણા ગુણધર્મ હોવાથી તે 'ગરીબોની નારંગી' કહેવાય છે ને તે અનેક રીતે યોગ્ય પણ છે. ટમેટાં તદ્દન તાજાં ને લાલ રંગના ખાવા જોઇએ. દુનિયાના કોઇ પણ પ્રદેશમાં ગમે તેવી જમીનમાં ટમેટાં વાવી શકાય છે. એટલે દરેક જણાએ પોતાના ફળિયામાં કે ઘરની પાછળના વાડામાં ટમેટાં વાવવાં જોઇએ. ખાતર નાખીને તૈયાર કરેલી રેતાળ જમીન ટમેટાંને ઘણી માફક આવે છે. ઝાડ ઉપરથી તોડેલાં તાજાં ટમેટાં ખાવા જોઇએ. ટમેટાંને રાંધ્યા વિના, કાચાં ને કાચાં ખાવાથી વધારે ફાયદો થાય છે."

ખોરાકના પ્રયોગો

શીખ અને મદ્રાસી લોકોનો આપણે વિચાર કરીએ તો શીખ લોકો ઉંચા અને મજબૂત બાંધાના હોય છે. મદ્રાસી લોકો પાતળાં અને ઠીંગણાં હોય છે. સર રોબર્ટ મેક કેરિસને એનું કારણ ખોરાક છે, એ શોધી કાઢયું ને પછી તેમણે ખોરાકના પ્રયોગો કરવા માંડયા. એ બંને લોકો કેવી જાતનો ખોરાક લે છે; એની માહિતી તેમણે મેળવી. શીખ લોકો દૂધ, દહીં, રોટલી, બટાટા, માંસ અને શાકભાજી ખાય છે. મદ્રાસી લોકો ભાત, આમલી, મસાલો અને સૂકી મચ્છી ખાય છે. એટલે તેમના શરીર તેમના આહારના જેવા બને છે.

સર મેક કેરિસને [illegible] સો ઉંદર-ઉંદરડીનાં બાર બચ્ચાં પ્રયોગ કરવા માટે લીધાં. એક પાંજરામાં [illegible] ને ખરબચડા વાળ અને મોટી ચૂંદાવાળો એક ઉંદર હતો. એ પાંજરાના [illegible] કર્યા કરતો હતો. તેને ખાવા માટે પાંઉ, મુરબ્બો, ઉકાળેલું [illegible], મચ્છી, [illegible] ને ચા દેતા હતા. એ ખોરાક [illegible] છે. એટલે એ ઉંદરનો ગુસ્સો માતો ન હતો. બીજા પાંજરામાં પણ એક ઉંદર હતો. તેને શીખ-પઠાણ લોકોના જેવો ખોરાક [illegible] હતો એ [illegible] હતો, પણ તેના [illegible] હતા એટલે [illegible] હતો. ત્રીજા પાંજરામાં મદ્રાસી ખોરાક પર ઉછરેલ ઉંદર હતા એ બહુ [illegible] હતા. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

ખોરાક પર બેસતી હોવાથી રોગનો ફેલાવો જોતજોતામાં થાય છે. ચોખ્ખાઇ ને તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ જોઇએ તો માંકડના જેટલાં ગંદા જીવડાં બીજા કોઇ પણ નથી. માનવજાતિની નિદ્રાનું હરણ કરવા ઉપરાંત માંકડ આપણા આરોગ્યનો પણ નાશ કરે છે. અમેરિકાની ફેડરલ સરકારે માંકડની વિરુદ્ધ જાહેર લડત પોકારી છે. આપણે આપણાં ઘર ગમે એટલાં ચોખ્ખાં રાખીએ તોપણ માંકડ થયા વિના રહેતા નથી. એ ક્યાંયથી પણ અંદર ઘૂસી જાય છે. જે ઘરમાં વધારે માણસો રહેતાં હોય છે ત્યાં હમેશાં માંકડ થાય છે. માંકડ દિવસના કરતાં રાતેજ વધારે ત્રાસ આપે છે. માંકડના જીવનનો આધાર માણસોના લોહી ઉપર હોવાથી જંગલમાં કે જ્યાં માણસો રહેતાં ન હોય ત્યાં માંકડ થતા નથી કે જીવી શકતા નથી. માંકડને માણસનું લોહી ન મળે તો તે આખું વરસ ઉપવાસ કરે છે, પણ બીજા કશાને મોં લગાડતા નથી. માણસનું લોહી પીધા વિના માંકડ વધારેમાં વધારે એક વરસ સુધી જીવી શકે છે. માંકડની માદા એક વખતે લગભગ ૨૦૦ ઇંડાં મૂકતી હોવાથી એની પેદાશ બહુ ઝડપથી થાય છે. શિયાળા કરતાં ઉનાળામાં માંકડનો ત્રાસ વધારે થાય છે. મત્કુણ–સંહાર કરવા માટે આજ સુધીમાં અનેક જાતની દવાઓ શોધી કાઢવામાં આવી છે, પણ એકે દવા રામબાણ નીવડી નથી. ઘાસલેટ તેલ છાંટવાથી માંકડ મરી જાય છે, માટે બની શકે તો એનોજ વધારે ઉપયોગ કરવો.

ખોરાકનું પૃથક્કરણ

એક આહારશાસ્ત્રીએ ખાદ્ય પદાર્થોના નીચે પ્રમાણે વિભાગ પાડયા છેઃ—

(૧) ચરબી વધારનારા પદાર્થોઃ—

માખણ, સૂકો મેવો, ચોકલેટ, સોયાબીન, દૂધની તર, મગફળી, નાળિયેર અને તેલ.

(૨) મધ્યમ વર્ગના પદાર્થોઃ—

આ પદાર્થો ખાવાથી ચરબી નથી વધતી કે નથી ઘટતી.

કેળાં, સૂકાં ફળો, ખાંડ, ભૂસું, મધ, બટાટા, પાઉં, દૂધ, મકાઈ ઘઉં, વટાણા, ખજૂર અને ચોખા.

(૩) ચરબી ઓછી કરનારા પદાર્થોઃ—

જેમને પોતાના શરીરમાં ચરબી વધારવી હોય તેમણે નીચેના પદાર્થો ખાવાનું છોડી દેવું જોઇએ.

ગ્રહરજન, ફળોનો રસ, નારંગી, લીલા વટાણા, દ્રાક્ષ, દાડમ,

લકને પ્રગટ કરી છે. એ ઉપરથી જણાઈ આવશે કે તેમનામાંના ઘણાખરા લોકો કુદરતી આહારનો પુરસ્કાર કરે છે. તેઓ ફળ, દૂધ ને શાકભાજીને આહારમાં મહત્ત્વનું સ્થાન આપે છે. ધૂમ્રપાન ને મદ્ય-માંસનો તેમણે તદ્દન ત્યાગ કર્યો છે. તરવા, દોડવા ને ટેકરી પર ચડવા જેવી તદ્દન નૈસર્ગિક કસરતો સિવાય બીજી કોઈ પણ જાતની કૃત્રિમ કસરતો તેઓ કરતાં નથી.

હેર હિટલરઃ—તદ્દન શાકાહારી છે. તેને ગાજર ને કોબી બહુ ભાવે છે. ધૂમ્રપાન બિલકુલ કરતો નથી. ગયા વખતે ચૂંટણીની ધમાલમાં તેણે શાકાહારનો પ્રયોગ કર્યો હતો. એનાથી તેને ખૂબ ફાયદો થયો એટલે તે હજી પણ ધાન્યાહારી ખોરાકજ લે છે. દારૂ પીવાનું તેણે તદ્દન બંધ કર્યું છે.

પ્રેસિડેન્ટ રૂઝવેલ્ટઃ—મુસોલિનીની પેઠે રૂઝવેલ્ટને પણ તરવાનો ઘણો શોખ છે ને દરરોજ નિયમિતપણે તરે છે. એમનો સ્વભાવ ઘણો વિનોદી છે. હંમેશાં આનંદમાં રહેવાથી મારી તબિયત સારી રહે છે, એવી તેમની વિચારણા છે.

બર્નાર્ડ શૉઃ—દરરોજ સવારે ઊઠીને તરત તરવાની કસરત કર્યાં પછી તે સૂર્ય-સ્નાન કરે છે. ફળ ને શાકભાજી સિવાય તે બીજું કાંઈ પણ ખાતા નથી. મદ્ય, માંસ ને ધૂમ્રપાનનો તેમણે પૂરેપૂરો ત્યાગ કર્યો છે. ચાલવાની કસરત તે સૌથી વધારે પસંદ કરે છે.

માર્લિન ડીટ્રીચ (મશહૂર નટી):—આ જર્મન નટીની તંદુ-રસ્તી બહુજ સરસ છે. મોટે ભાગે એ ફળ ખાઈનેજ રહે છે. શાક-ભાજીનો પણ તે ઘણીવાર ઉપયોગ કરે છે. એ રોજ સવારમાં મોસંબીનો રસ લે છે. બપોરે ખાતી વખતે ચાહ પીએ છે. આવા કુદરતી આહારને લીધેજ પોતાનું સૌંદર્ય ટકી રહ્યું છે ને પોતે સહેલાઈથી કામ કરી શકે છે એવું તે માને છે.

સર હેરી લૉડર (નામાંકિત ગ્રંથકાર):—સવારે ઉઠ્યા પછી ચા કે કૉફી પીવાને બદલે બે પ્યાલા ઠંડું પાણી પીએ છે. ત્યારબાદ થોડી વાર પછી લીંબુ ને મોસંબીનો રસ પીએ છે. તેમને કોબી સૌથી વધારે ભાવે છે. તે સંપૂર્ણ ધાન્યાહારી છે.

તંદુરસ્તીનાં દુશ્મનો

પાંઉ, મીઠાઈઓ ને ચાહ એ આજકાલની તંદુરસ્તીના સૌથી મહાન દુશ્મનો છે. એ વસ્તુનો ચાલ એટલો બધો વધી ગયો છે કે તે આરોગ્યને [illegible] નહિ [illegible] આરોગ્યને એનાથી [illegible] છે. [illegible] ને બીજી જાતનો [illegible] કરે છે. [illegible]

४१—नियमित भोजन

(લેખકઃ—વૈદ્ય હરભાશંકર જગજીવન પાઠક)

ભોજન સંબંધી અજ્ઞાનતાથી અને ઋતુ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી પેટમાં અનેક વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી દસ્ત સાફ આવતો નથી અને બંધકોષ અથવા કબજીઆત થાય છે. સર્વ કોઇ જાણે છે કે, દસ્ત સાફ ન આવવાથી અને પેટના વિકારોને લીધેજ માણસને અનેક જાતના સાધારણ તેમજ ભયંકર રોગો થાય છે. ડૉક્ટર કે વૈદ્યની પાસે જઇએ છીએ તો તે પ્રથમ એમજ પૂછે છે કે, દસ્ત સાફ આવે છે કે નહિ?

દસ્ત સાફ આવતો હોય તો રોગ ક્યાંથી થાય! પ્રથમ તે દસ્ત ઉતારવાનીજ દવા આપે છે, અથવા જો રોગની દવા આપે છે તેના સાથે દસ્તની દવા મેળવી આપે છે. દસ્ત સાફ આવવાથી રોગ પણ શાંત થાય છે. જો રોગ વધારે થાય છે, તો તેને મારી હઠાવવો વૈદ્ય કે ડૉક્ટરને પણ ભારે થઇ પડે છે. કોઇપણ રોગ પેટના વિકારથીજ ઉત્પન્ન થાય છે.

કબજીયાત રહેવાથી આંતરડાં બરાબર કામ કરતાં નથી અને આંતરડાં બરાબર કામ કરતાં નહિ હોવાથી પાચનક્રિયા સારી થતી નથી. તેનાથી લોહી અને વીર્ય સારૂં થતું નથી. લોહીમાં બગાડ થવાથી ફોલ્લા, ખસ વગેરે દર્દ, પાંસળીમાં શૂળ થવું, હાડકાંમાં પીડ થવી, કોલેરા વગેરે જેટલા રોગો છે, તે બધા પેટના વિકારથી થાય છે પરંતુ માણસ અજ્ઞાનતાને લીધે તે તરફ કંઇ પણ ધ્યાન આપતો નથી અને તેને સાધારણ સમજીને મહાન રોગોમાં સપડાઇ દુઃખ ભોગવે છે.

કબજીઆત એ બહુ ભારે દર્દ છે, તેથી તેનાથી હરકોઈએ બચવાનું ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. આપણા દેશમાં કોઈ પણ ઘર આ રોગ વિનાનું રહ્યું નથી. દરેક ઘેર કોઇ ને કોઇ માણસને આ રોગની ફરિયાદ હોય છેજ, તેથી આ રોગને સાધારણ નહિ સમજતાં તેના ઉપાય સર્વેએ કરવાજ જોઇએ.

માણસને નીરોગી અને દીર્ઘાયુ થવાનો આ એકજ સરળ ઉપાય છે કે રોજનો આહારવિહાર વિચારપૂર્વકજ કરવો અને ઋતુ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે ભોજન કરવું.

ઉપરની રીતે ભોજન નહિ કરવાથી મનમાં ગ્લાનિ પેદા થાય છે, અપ્રસન્નતા રહે છે, શરીરમાં સુસ્તી, બેચેની, કોઈ પણ કામમાં મન ન લાગવું, માથું દુઃખવું, નિર્બળતા, મનમાં અનેક પ્રકારના

કોબી, મૂળા, ભાજીપાલો, ગાજર, મોસંબી, લસણ, કાકડી, છાશ, કાંદા અને કોબી ફ્લાવર.

લોહીનું દબાણ

લોહીનું દબાણ વધી જાય તો કાંઇ ગભરાવાની જરૂર નથી. કેમકે લોહીનું દબાણ એ કાંઈ કદી પણ સારો ન થઇ શકે એવો મહાન રોગ નથી. તાવ, માથું દુખવું, ઊંઘ ન આવવી વગેરેના જેવું એ પણ એક બાહ્ય લક્ષણ છે. શરીરમાં ક્યાંક બગાડ થયો છે, શરીરમાં ક્યાંક રોગ થયો છે, એટલુંજ એના ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. લોહીનું દબાણ એ કાંઈ અસાધ્ય દરદ નથી. આહારમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાથી લોહીનું વધેલું દબાણ ઘટી જાય છે. વળી આ રોગ ચાળીસ વરસની ઉમ્મર પહેલાં બનતાં સુધી થતો નથી. અમુક એક કારણને લીધેજ લોહીનું દબાણ વધે છે એવું પણ નથી. એનાં અનેક કારણો હોય છે. કેટલાક દાક્તરોની વિચારણા એવી છે કે આ રોગ ઘણીવાર આનુવંશિક હોય છે. અમેરિકાની નિશાળોમા વિદ્યાર્થીઓની વૈદકીય તપાસ કરવાથી તેમનામાં આ રોગનાં પૂર્વ-ચિહ્નો માલૂમ પડ્યા હતા. મનના ઉપર ભાવનાઓનો વધારે બોજો પડે એ પણ આ વિકારનું એક મહત્ત્વનું કારણ છે. હંમેશા ફિકર કે ચિંતા કર્યા કરવાથી પણ લોહીનું દબાણ વધી જાય છે.

લોહીના વધેલા દબાણનું પહેલું લક્ષણ એ છે કે રક્તવાહિનીઓ આકુંચિત થાય છે. રક્તવાહિનીઓનો સંકોચ થાય એટલે શરીરમાં લોહી પૂરું પાડવા માટે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. હૃદયને વધારે જોરથી લોહી ફેંકવું પડે છે. એનેજ લોહીનું વધી ગયેલું દબાણ કહે છે. રક્તવાહિનીઓ જેમ જેમ વધારે સંકોચ પામતી જાય છે તેમ તેમ લોહીનું દબાણ વધતું જાય છે. સામાન્યપણે નિરોગી માણસના લોહીના દબાણનું પ્રમાણ ૧૨૦ થી ૧૪૦ સુધી હોય છે. એ પ્રમાણ ૧૪૦ કરતાં વધારે થાય તો એનો અર્થ એવો છે કે લોહીનું દબાણ વધી ગયું છે. જુદા જુદા માણસોમા લોહીના દબાણમા થોડો ઘણો ફેર હોય છે. બધા માણસોનું લોહીનું દબાણ એકસરખું નથી હોતું. આપણી ઉમ્મર જેમ જેમ વધતી જાય છે તેમ તેમ લોહીનું દબાણ પણ જો વધતું જાય તો તેની ખરાબ અસર થયા વિના રહેતી નથી.

લોહીનું દબાણ વધતું કેવી રીતે અટકાવી શકાય ?

લોહીનું દબાણ વધવા લાગ્યું છે એવો અનુભવ [illegible] વરસની ઉંમર પછી ઘણા લાગે છે. એ કેટલા અંશે [illegible] રહેતું નથી એમ કહેવાને કારણ નથી. અમેરિકન ડૉક્ટરોનો એવો અનુભવ છે કે [illegible] વરસની ઉંમર પછી [illegible]

કુદરતે શરીરને નિરોગી રાખી પોષણ કરનારા પદાર્થો સારી રીતે પચે તેટલા માટે તેની સાથે તેવાજ પાચન કરનારા તત્ત્વોની યોજના કરેલી છે.

ઘઉં અને તેની ઉપરના છોડાં—સર્વ કોઈ જાણે છે કે, ઘઉંનો લોટ જેટલો જાડો તેટલો જલદી પચે છે. ઘઉંનો મેંદો જેટલો વધારે બારીક તેટલોજ વધારે સમય તેમાંથી બનાવેલી ચીજોને પચવામાં લાગશે. માંદાં માણસોને જલદી પચે તેટલા માટે ઘઉંના ફાડીઆજ ખવરાવે છે. ઘઉંના લોટ કરતાં મેંદો પચવામાં વધારે ભારે છે તેજ પ્રમાણે મગ, અડદ અને મસુરની છોડાં વિનાની દાળ પચતાં વધારે વાર લાગે છે અને છોડાંવાળી જલદી પચી જાય છે. કુદરતે કોઇ પણ પદાર્થ અને તેનો કોઇ પણ ભાગ નકામો બનાવ્યો નથી તેથી બને ત્યાંસુધી કબજીઆત કરનારા પદાર્થોનું સેવન નહિ કરવું જોઇએ.

કોઇ કહેશે કે સઘળા પદાર્થ ખાવા માટેજ બનાવેલા છે તો શા માટે ન ખવાય? માણસ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ઋતુ અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને હમેશાં તેનું સેવન કરે તો કાંઇ નુકસાન નથી, પરંતુ વાત એવી છે કે, લોકો અજ્ઞાનતાને લીધે જે ભાવ્યું તે ખાધાજ કરે છે, તેમને નથી હોતું ઋતુનું ભાન કે નથી થતો પ્રકૃતિનો વિચાર કે અમુક વસ્તુ નુકસાન કરશે. અનેક દર્દીઓ વધવાનું પણ આ એકજ કારણ છે.

વીર્યની નબળાઇથી તેમજ વધારે વિષય-સેવનથી પણ પાચનશક્તિ ઓછી થાય છે. તેમને પણ કબજીયાત અને અજીર્ણ થાય છે, તેથી ઉપર લખેલી કબજીઆત કરનારી ખોટી આદતોને છોડી દેવી જોઇએ.

કબજીયાત દૂર કરવાના સરળ ઉપાય

અનેક પ્રકારના ભારે પદાર્થો જમવાથી કબજીઆત થઇ હોય તો મસાલા અને ભારે પદાર્થો ખાવાના છોડવા જોઇએ. બને ત્યાં સુધી સાદું ભોજન અને ફળનું સેવન કરવું જોઇએ. શાકભાજી જરૂર ખાવી અને ભોજન હંમેશાં સારી પેઠે ચાવીને કરવું જોઇએ.

નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી તથા ઓછું ખાઈ ભૂખ્યા રહેવાથી કબજીયાત થઇ હોય તો આંતરડામાં એકદમ પચી શકે તેવું અને હલકું ભોજન જેવું કે—ખીચડી, દાળ, જૂના ચોખાનો ભાત, ખીર, દૂધ વગેરે લેવું જોઇએ. નિયમસર ભોજન ન મળવાથી આંતરડાં ખાલી હોઇને સંકોચાઇ જાય છે અને ભૂખથી વાયુ કુપિત થઇને આંતરડાંના મળને સુકવી દે છે, તેથી આંતરડાંમાં ફેલાઇને સુકાયેલા મળને કાઢી નાંખે એવા પદાર્થોનું સેવન કરવું લાભકારક છે. વધારે પૌષ્ટિક વસ્તુઓ તથા ઔષધિઓ ખાવાથી કબજીઆત થઇ હોય તો ઘઉંના ફાડીયા, છોડાં સાથે મગની દાળ, ચોળાફળી, પાલખ,

સંકલ્પ-વિકલ્પ થવા, ખરાબ વ્યસનો તરફ મન જવું વગેરે અનેક પીડાઓ થાય છે, પણ માણસ જાણતો નથી કે આનું કારણ શું છે.

યકૃત અને પ્લીહા, હૃદય તથા ફેફસાં ઉપર કબજીયાતની ખરાબ અસર થાય છે. વીર્યમાં પણ અનેક વિકારો પેદા થાય છે. પ્રમેહ સ્વપ્નદોષ, હરસ વગેરે સામાન્ય તેમજ ભયંકર રોગો પણ આજ કારણે થાય છે. રોજ દસ્ત સાફ ન આવવાથી પેટમાં મળ એકઠો થાય છે, તેથી દુર્ગંધવાળો વાયુ લોહીમાં મળી આખા શરીરમાં ફેલાઇને શરીરને રોગી બનાવે છે. આ રીતે કબજીઆતથી અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક, વૃદ્ધ, એ બધાંને પેટનાજ વિકારથી રોગ થાય છે, પરંતુ જ્યાં સુધી તે રોગ શરીર ઉપર પૂરેપૂરો જામી જતો નથી, ત્યાં સુધી લોકો અજ્ઞાનતાને લીધે તેની પરવા પણ કરતા નથી, તેથી દસ્ત હમેશાં સાફ આવે એ અત્યંત જરૂરનું છે. હમેશાં બરાબર પચી જાય તેવું ભોજન કરવું જોઇએ, કેમકે—

ભોજનના અજ્ઞાનથીજ કબજીયાત થાય છે. જરૂર કરતાં વધારે ભોજન કદાપિ કરો નહિ. ભૂખ્યા રહેવા જેટલું બહુજ ઓછું ભોજન પણ કરો નહિ. જરૂર કરતાં વધારે વસ્તુઓ કદી ખાઓ નહિ.

શરીર તંદુરસ્ત હોય તો તેથી પણ વધારે બળવાન થવા માટે ભૂકેભૂકે પણ નકામી દવાઓ કે પુષ્ટિ આપનાર પદાર્થો ખાતા નહિ. જે પદાર્થો પુષ્ટિ આપનારા છે, તેમાંના ઘણાખરા કબજીઆત કરનારા હોય છે. વધારે મસાલા ખાવા તે પણ હિતકારક નથી.

શરીરના પોષણ માટે જેટલા ખોરાકની જરૂર હોય છે, તે પચાવવા માટે રોજ પાંચ જાતના રસ પેદા થાય છે અને તે ખોરાકને પચાવી તેનું લોહી વગેરે બનાવી શરીરને પોષણ આપે છે, પરંતુ અનેક પ્રકારના મસાલાવાળું સ્વાદિષ્ટ ભોજન હોવાથી માણસ ખૂબ ખાય છે ત્યારે તે પચાવવા માટે રસ ઓછો પડવાથી બરાબર પચી શકતું નથી, કેમકે પાચક રસ ઉત્પન્ન કરનાર પેટ વધારે ભારથી તે પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતું નથી, તેથી પાચક રસ ઓછો પડવાથી તેમજ પચવામાં વાર લાગવાથી [illegible] આંતરડામાં [illegible] છે, એટલે તે બહાર નીકળવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. તેથી દસ્ત સાફ નહિ ઉતરતાં તે [illegible], તેમને [illegible] બનાવે છે. આ રીતે [illegible] છે.

નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી અનેક [illegible] :

[illegible]

૪૨–तंदुरस्तीना टुचका

ખાસ કરીને ઉનાળામાં ઘણાં માણસોને ગુમડાં થાય છે અને તેથી અકળાઇ ઘણા માણસો તેને ચોળી નાખીને નાબૂદ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ તેથી ઘણી વખત તે વકરી પડે છે અને તેને પરિણામે લાંબી પીડા ભોગવવી પડે છે. એથી ઉલટું શેક કરવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે અને ગુમડાં કે ચાંદાં ઉપર એકાદ કલાક સુધી ગરમ પાણીનાં પોતાં મૂકયા કરવાથી તો તેનું દુઃખ ઓછું થવા ઉપરાંત તેને નાબૂદ કરવામાં પણ બહુ સારી મદદ મળે છે.

* * * *

યુરોપમાં ખાસ કરીને બાળકોને થતા ઝાડાનાં દર્દોમાં રાહત આપવા માટે ડોકટરો કેળાંનો ઉપયોગ કરે છે. હિંદમાં ઠેક-ઠેકાણે પેદા થતા આ સામાન્ય ફળમાં ઉચ્ચ કોટીનાં પોષક તત્ત્વો છે અને ખાસ કરીને જર્મન ડોકટરો તો તેને બહુજ મહત્ત્વની વસ્તુ લેખે છે. અમેરિકામાં પણ સારા સારા ડોકટરો ટાઇફોઇડ, મરડો, અતીસાર વગેરે દરદોમાં કેળાંનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી ઘણો ફાયદો થતો જણાય છે.

* * * *

યોગ્ય પ્રમાણમાં અને વિવેકપુરઃસર સોડા-બાઇ-કાર્બનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાં શક્તિનો વધારો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે ખાસ શારીરિક શ્રમ પડે એવું કામ કરવાનું હોય ત્યારે તો તેનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણી રાહત મળે છે. દ્રાક્ષ, નારંગી અને લીંબુમાં પણ આજ જાતનો ગુણ છે પરંતુ સોડા-બાઇ-કાર્બની તે કોઇ બરાબરી કરી શકે એમ નથી.

* * * *

શરીરમાં વધારે પડતો મેદ જમા થવાથી મધુ-પ્રમેહના દર્દને ઉત્તેજન મળતું હોઇ ખાસ કરીને મોટી ઉમ્મરનાં માણસોએ તે સામે ખૂબ સાવચેતી રાખવી જોઇએ. મધુપ્રમેહનો રોગ વંશપરંપરા ઉતરતો હોઇ જેમના વડીલોને આ રોગ થયો હોય તેમણે સાવચેતી રાખવી અને આ રોગવાળાં સ્ત્રી-પુરૂષોએ આપસઆપસમાં લગ્ન કરવાં નહિ કે બહુ સંબંધ પણ રાખવો નહિ.

(૨૭ મી જૂન ૧૯૩૭ના "પ્રજામિત્ર કેસરી" સાપ્તાહિકમાંથી)

બથવો (ચીલ), મેથી વગેરેનું શાક લીલું અને તાજાં ફળ ખાવાં જોઇએ.

તેને માટે વિષયનો ત્યાગ કરીને વિષય-વિકાર દૂર કરવો અને વીર્યવૃદ્ધિ કરનારા તથા પુષ્ટિ આપનારા પદાર્થોનું સેવન કરવું જોઇએ. પરંતુ એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે, જેઓ પારો વગેરે એકદમ બળદાયક વસ્તુઓનું સેવન કરે છે, તેઓ પહેલાં તો એટલા બધા વિષયાસક્ત થયેલા હોય છે કે આગળપાછળની કાંઇ ખબરજ નથી રાખતા. જ્યારે વીર્ય ઓછું થવાથી અગ્નિ મંદ થઇ જાય છે અને અનેક રોગ થવા માંડે છે, ત્યારેજ તેઓ એકદમ બળવાન બનાવે એવી દવાઓ ખોળે છે.

આ લાલચમાં ફસાઇને તે અજ્ઞાનીઓ શરીરમાં હાથી અને વાઘ સાથે લડવા જેવું બળ પેદા કરવા માટે તે જાતની જાહેર ઓષધીઓનું સેવન કરીને વધારે નુકસાન ભોગવે છે.

એકદમ પારા વગેરેનું સેવન કરવાથી તેમની સ્થિતિ વળી વધારે ખરાબ થાય છે. વળી યાદ રાખવું જોઇએ કે બળદાયક દવાઓ માટે પણ બળની જરૂર છે, તેથી પ્રથમ તે બળદાયક દવાઓ પચાવવા માટે શરીરમા બળ પેદા કરવું જોઇએ અને ત્યારેજ તે દવાઓ ફાયદો કરે છે.

આને માટે કુદરતી પદાર્થો (ખોરાક) જ પૂરતા છે. વીર્ય ઉત્પન્ન કરનારા, વીર્યને પુષ્ટ કરનારા અને વધારનારા ખોરાક લેવા જોઇએ.

જરૂરી સૂચના:—કબજીઆત થતાં લોકો આઠમે દશમે દિવસે કે મહિને બે જુલાબ લીધા કરે છે, આ તેમની જબરી ભૂલ છે. વારંવાર જુલાબ લેવાથી કબજીઆત વધારે થાય છે અને આંતરડામાં દિનપ્રતિદિન નિર્બળતા આવે છે. કોઈ કોઈ તો દસ્ત સાફ લાવવાની દવા રોજ લે છે, નહિ તો તેમને દસ્ત પણ ન ઉતરે.

આવી ટેવ પાડવી એ તંદુરસ્તી માટે અત્યંત હાનિકારક છે. કેટલા બધા દુઃખની વાત છે કે, વૈદકશાસ્ત્રનું કાંઇ પણ જ્ઞાન ન હોવાથી મનુષ્ય પોતાને હાથેજ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. જુલાબની સઘળી દવાઓ જલદ હોય છે. પ્રથમ તો તે તેની ગરમીથી મળને કાઢી નાખે છે, પરંતુ પાછળથી તંદુરસ્તીને ખૂબ નુકસાન કરે છે.

વારંવાર જુલાબ લેવાથી શરીરના આન્તરિક અવયવો નિર્બળ થઈ જાય છે તથા તેને [illegible] અસરો થતા અનેક રોગ શરીરમાં ઘર ઘાલીને બેસે છે અને શરીર [illegible] તેનો નાશ થાય છે.

("વૈદકલ્પતરુ" માસિકના એક અંકમાંથી)

ઔર દૈરયા ઔર અંગુલી બનાતે હૈં. યહ બહુત શોચનીય બાત હૈ

વૈદકશાસ્ત્રમેં ઔર ઔષધિ-ઉપચારોંમેં ઇતના સુધાર હોતે રહતે ભી, ગલી ગલીમેં ઇતને ડાક્ટરોં કે ઔર વૈદ્યોંકે રહને ભી છોટે બાલકોંકી મૃત્યુકા પ્રમાણ, બહુતસે સ્ત્રીપુરુષોંકી શારીરિક ઈન્દ્રાવસ્થા ઔર સબ રોગ ઇન સબોંકા બઢના રૈખાર હો રહા હૈ. ઇસસે સ્પષ્ટ હૈ કિ હમારે સમાજ કી આજકલ કી રહનસહન ઔર ખાનપાન મેં કોઇ ન કોઈ બડા દોષ હોના ચાહિયે. ઇસ દોષ કો નષ્ટ કરને કે લિએ લગાતાર એવં દિશાગમન સે પ્રયત્ન કરના ચાહિયે.

રોગોંકી બાત છોડ દે તબ ભી બહુતેરે લોગોંકા આરોગ્ય ઔર કાર્યક્ષમતા આવશ્યકતા સે બહુત કમ દરજેકી હૈ. અપના રોજકા કાર્ય કરનેમેં આનંદ નહીં માલૂમ હોતા. સદૈવ જી ઊબ ગયા હુઆ રહતા હૈ. કિસી ભી બાતમેં ઉત્સાહ નહીં રહતા. યહી લગતા હૈ કિ જીવન ન હો તો અચ્છા ! ઐસી દશાવાલે લોગ હમારે સમાજમેં અગણિત હૈં ઔર એસેહી લોગ સદૈવ અસંતુષ્ટ ઔર બેકાર હોને કે કારણ સમાજકી પ્રગતિમેં પ્રતિબંધક હોતે હૈં. યહી નહીં જહાં તહાં અસંતોષ ફૈલાકર સમાજકી વ્યવસ્થા ઔર એકતા બિગાડને કે કારણ બનતે હૈં.

હમારે દેશમેં ઔર અન્ય દેશોંમેં ભી લોગ આવશ્યકતા સે અધિક ખાતે હૈં. મિત–આહારવાલે લોગોંકી અપેક્ષા અધિક ખાને વાલે લોગહી બહુત હૈં. હમ લોગ અન્નકો મિષ્ટ, સ્વાદિષ્ટ બનાકર ઉસકી રુચિકે કારણ શરીરકી પુષ્ટિ કી આવશ્યકતા સે અધિક ખા જાતે હૈં. નૈસર્ગિક ભક્ષ્ય પદાર્થોંકી સ્વાભાવિક મિઠાસ પર યદિ નિર્ભર રહે તો આવશ્યકતા સે અધિક અન્ન પેટમેં જાનેકા સંભવ કમ હૈ. ઉદાહરણાર્થ–ગેહૂંકી ચપાતી મેં (રવેકી ચપાતીમેં નહીં) સ્વાભાવિક મિઠાસ રહતી હૈ. ઘી, મક્ખન ઔર દાલમેં સ્વાભાવિક રુચિ રહતી હૈ. ઇસલિએ સાદી ચપાતી ઘીકે સાથ યા ઘી ઔર દાલકે સાથ ખાનેસે બહુત મિઠી લગતી હૈ ઔર પેટ ભી ભરતા હૈ. યહ મિઠાસ સ્વાભાવિક હૈ કૃત્રિમ નહીં. કિંતુ ઇસ નૈસર્ગિક મિઠાસસે સંતોષ ન કર બહુતેરે લોગ ચપાતીકે સાથ શક્કર યા ગુડ લેતે હૈ શક્કર યા ગુડસે મિલી હુઇ મિઠાસ કૃત્રિમ હૈ. ઇસ કૃત્રિમ મિઠાસમેં સ્વાભાવિક મિઠાસ છિપ જાતી હૈ ઔર મનુષ્ય અધાસીપનસે યા જિહ્વાલૌલ્યસે ચપાતી આવશ્યકતાસે અધિક ખાતા હૈ–બિના સમઝ મેં આયે ખા જાતા હૈ. ઇસી તરહ મનુષ્ય દૂસરા અન્ન ભી અધિક ખાતા હૈ ઔર અનેક રોગોંકા શિકાર બનતા હૈ.

આધુનિક સુધારોંકે કારણ જો સુખ કે સાધન પ્રાપ્ત હુએ હૈં ઉનકે સાથ લોગોંને સ્વાભાવિક આહાર કા ત્યાગ કર દિયા હૈ. ઇસ-લિએ નીરોગતા, સામર્થ્ય, તેજ, હિમ્મત બહુત કમ હો ગઇ હૈ.

૪૩–આહાર

આહારકે સંબંધમેં સિદ્ધાન્તયુક્ત તથા વિસ્તૃત વિવેચન હમ યહાં નહીં કરના ચાહતે. ક્યોંકિ વહ વિષય બહુત વ્યાપક એવં સ્વતંત્ર હૈ. ઇસ પુસ્તકમેં ઇસ વિષયકા વિચાર હમ સ્થૂલમાનસે કરના ચાહતે હૈં. નમસ્કારકા વ્યાયામ આરોગ્ય, કાર્યક્ષમતા ઔર દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરને કે લિયે પ્રત્યેક છોટે બડે, અલ્પ વયવાલે, યુવા ઔર વૃદ્ધ સ્ત્રી, પુરુષોંકો લેના આવશ્યક હૈ. ઐસા રહતે ભી ઇન તીનોં લાભોંકો પ્રાપ્ત કરનેકે લિયે યહ જાનના તથા પૂર્ણ વિચાર કરકે અમલમેં લાના આવશ્યક હૈ કિ આહાર કૈસા હોના ચાહિયે, કિતના લેના ચાહિયે, કૈસે લેના ચાહિયે. ઇન તીન આવશ્યક બાતોંકો પ્રાપ્ત કરનેકે લિયે વ્યાયામકી ઔર વિશેષતઃ સૂર્યનમસ્કારોંકે વ્યાયામકી જિતની આવશ્યકતા હૈ, ઉતનીહી યુક્ત આહાર લેનેકી આવશ્યકતા હૈ.

ધનસમ્પત્તિકી અપેક્ષા ઔર જ્ઞાનસંપત્તિકી ભી અપેક્ષા આરોગ્યસમ્પત્તિ અધિક શ્રેષ્ઠ હૈ. ઉસકા રક્ષણ કરના ચાહિયે ઔર ઉસે સર્વોત્તમ માનની ચાહિયે. આરોગ્યકે અભાવમેં ધનસમ્પત્તિ ઔર જ્ઞાનસમ્પત્તિ બેકામ હો જાતી હૈ. અપન જિસ પ્રકારકા જિતના આહાર લેતે હૈં, ઉસી પર શરીરસ્વાસ્થ્યકા–આરોગ્યકા–આરંભ યા અન્ત મુખ્યતઃ નિર્ભર હૈ.

(૧) ઉચિત અન્નકી આવશ્યકતા

શરીરકા સ્વાસ્થ્ય ઔર સામર્થ્ય સંપાદન કરના હો તો અન્નપાનકા ઉચિત ચુનાવ કરના આવશ્યક હૈ.

ઈશ્વરકે યા નિસર્ગકે નિયમોંકા પાલન કિયે બિના સચ્ચા આરોગ્ય પ્રાપ્ત નહીં હોગા. મનુષ્યકી બુદ્ધિ કિતની ભી પ્રગલ્ભ ક્યોં ન હો, પરંતુ તિર્યક્‌-યોનિ ઔર વનસ્પતિકે આરોગ્યકો જો નિયમ લાગૂ હૈ વેહી મનુષ્ય કો ભી લાગ હૈ.

મનુષ્ય બુદ્ધિસામર્થ્યકે બલસે નિસર્ગનિર્મિત સ્થિતિ કી તથા નિયમોંકી પર્વાહ ન કરકે કિતની સ્વતંત્રતાસે રહના સીખ ગયા હૈ કિ ઉસકા અસ્તિત્વ રહેગા યા નહીં ઇસીકી આશંકા હૈ.

સભી લોગોંકો સમઝ હૈ કિ યહ શરીર હૈ વહાં અનેક પ્રકારકે રોગ ઔર વિકાર અવશ્યહી રહેંગે. અજ્ઞાનકી મનુષ્યકે કામકી બાત નહીં હૈ યહ નયાંજીત જાતી હૈ, યહ માલૂમ જાતી હૈ કિ ઇસી પ્રકાર સબકા વિશ્વાસ હોનેસે રોગોંકે કારણ હોનેવાલે અજીર્ણ, બવાસીર, પથ્રી ઔર ફોડે ફોડે. હમ લોગ સૂખ ગયે દેખતે હૈં, સહતે હૈં

હુએ નેત્ર મેં, અપરોં કે પીસે મૂડે મેં, કંદમૂલ–પત્તેયુક્ત ભાજિયોં મેં, કાડલિવર–ઓઇલ મેં, ગેહું મેં, પ્રાણીયોં કે યકૃત, તિલ્લી આદિ અવયવોં મેં બહુતાયતસે મિલતા હૈ. ઇસ જીવનદ્રવ્યસે બાલકોંકી ઔર પશુપક્ષીયોં કે બચ્ચોંકી બાઢ અચ્છી હોતી હૈ ઔર ક્ષયરોગ ભી રોક દિયા જાતા હૈ. બાલકોંકે અન્નમેં યહ દ્રવ્ય ન હો તો સૂખા (રીકેટ્સ) જૈસે અસ્થિવિકાર હોતે હૈં.

જીવનદ્રવ્ય 'બી'—મજ્જાતન્તુકી અર્થાત્ જ્ઞાનતન્તુ કી વૃદ્ધિ કે લિયે, શરીરકી વૃદ્ધિ કે લિયે, મનકી તેજી કે લિયે ઇસ જીવનદ્રવ્ય કી અત્યંત આવશ્યકતા હોતી હૈ. ઇસકે અભાવ સે મજ્જાતન્તુવિકાર, કમજોરી, ગ્રન્થિવિકાર આદિ શિકાયતેં પૈદા હોતી હૈં. યહ દ્રવ્ય તાજે દૂધમેં, આટેમેં (રવામેં નહીં), એકદલ ઔર દ્વિદલ ધાન્યમેં, અણ્ડોંમેં, ભાજી–તરકારીમેં, નિંબૂ, સંત્રા, મુસંબી, સેવ આદિ ફલોંમેં, મૂંગફલી, પ્યાજ, આલૂ, ખોપરા આદિ મેં પાયા જાતા હૈ.

જીવનદ્રવ્ય 'સી'—યહ દ્રવ્ય સંત્રા, નિમ્બૂ, ચકોત્રા આદિ ખટ્ટે ફલોંમે, તાજે દૂધમેં, આલૂ, ટમાટો, સકરકંદ, મૂલા, ગાજર ઇત્યાદિ કંદમૂલ–ફલોંમેં ઔર પાલાભાજીમેં બહુતાયતસે પાયા જાતા હૈ. ભાજી, ફલ, દૂધ, આદિ ઉબાલને સે ઉસકા 'સી' જીવનદ્રવ્ય નષ્ટ હોતા હૈ. ઇસકે કારણ અન્તરિન્દ્રિયોં કી ક્રિયાએ સરલતા સે ચલતી હૈં ઔર રોગપ્રતિબંધક શક્તિ પ્રાપ્ત હોતી હૈ. ઉસકે અભાવસે મસૂડોં ઔર દાંતોંકે વિકાર ઉત્પન્ન હોતે હૈં.

જીવનદ્રવ્ય 'ડી'—દૂધમેં, અણ્ડોંમેં, હરે મટરમેં, ખોપરેમેં, કાડલિવર તેલ આદિમેં રહતા હૈ. શરીરકી પૂર્ણ વૃદ્ધિ ઔર આરોગ્યકે લિયે ઇસકી આવશ્યકતા હોતી હૈ. ઇસકે અભાવ મેં સૂખા (રીકેટ્સ) આદિ વિકાર હોતે હૈં.

જીવનદ્રવ્ય 'ઇ' યા એક્સ—યહ તાજે દૂધમેં, ભાજીમેં ઔર એકદલ ધાન્યમેં રહતા હૈ. ઇસકે અભાવસે નપુંસકત્વ યા વંધ્યાત્વ પ્રાપ્ત હોને કા સંભવ રહતા હૈ.

યે સબ જીવનદ્રવ્ય શરીર કી વૃદ્ધિ, પોષણ ઔર આરોગ્ય કે લિયે અત્યંત આવશ્યક હૈં. જબતક અપન નૈસર્ગિક ખાદ્ય પદાર્થોં કો કુછ ભી હી ફેર ન કરકે ખાતે હૈં, કુછ પદાર્થ ચુરાકર ઔર કુછ કચ્ચે ખાતે હૈં, તબ તક જીવનદ્રવ્યોંકે બારેમેં વિશેષ ચિકિત્સા યા ચિંતા ન કરની ચાહિયે, ક્યોંકિ હમારે નિત્ય કે સ્વાભાવિક ભક્ષ્ય મેં (રવા, કૂટે હુએ ચાવલ, દાલ, શક્કર આદિ કૃત્રિમ પદાર્થોં મેં નહિ) ઔર પેય મેં સભી પ્રકાર કે જીવનદ્રવ્ય, જિનકા અબ તક પતા ચલા હૈ ઔર જિનકા અભી પતા નહીં ચલા પરંતુ આગે પતા ચલેગા, ન્યૂનાધિક માત્રા મેં વિદ્યમાન હૈં. ઇતના અવશ્ય હૈ કિ ઉન્હીં

શહરકે ઔર બડે બડે ગાંવોંકે નિવાસિયોંકે આહારમેં કચ્ચા અર્થાત્ બિના ચુરા યા ભાજીપાલા ઔર કચ્ચા ધાન્ય આદિ સ્વાભાવિક પદાર્થોંકા અભાવ રહતા હૈ. ઇસલિયે વે નાના પ્રકારકે રોગોંસે પીડિત રહતે હૈં. તિસ પર ભી અજ્ઞાનવશ વે યહી સમઝતે રહતે હૈં કિ હમ બહુત કીમતી મિષ્ટાન્ન ખાતે હૈં. ઇસલિયે હમારા સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ હૈ.

કાફી કચ્ચા ભાજીપાલા, કચ્ચા ધાન્ય, તાજા દૂધ, મઠા, દહીં ઘી, નિમ્બૂ આદિ ફલ રોજકે ભોજન મેં હોં તો શરીર સ્વસ્થ રહનેકે લિયે આવશ્યક ખનિજ દ્રવ્ય, ક્ષાર, વિટામિન આદિ દ્રવ્ય મિલેંગે ઔર મનુષ્યકા સ્વાસ્થ્ય અચ્છા રહેગા.

(૨) જીવનદ્રવ્ય (વિટામિન્)

વિટામિન્ નામકે સૂક્ષ્મ દ્રવ્યોંકો ખોજકર નિકાલને કો ૨૫-૩૦ વર્ષ હુએ. ઇનકા પતા ચલનેસે શાસ્ત્રજ્ઞોં કો નિશ્ચય હુવા કિ અન્નકે કેવલ રાસાયનિક ઘટકોં કે સિવા ભી બહુત કુછ જાનને યોગ્ય હૈ.

વિટામિન્ નામકે જીવનદ્રવ્ય કી જાનકારી સાધારણ લોગોંકો નહીં રહતી ઔર ઉનકે બારેમેં ગલત ખ્યાલાત બહુત ફૈલે હૈં. ઇસલિયે ઉનકા હાલ સંક્ષેપ મેં યહાં દિયા હૈ.

કચ્ચા દૂધ, ફલ, ભાજીપાલા, ધાન્ય ઔર અન્ય નૈસર્ગિક ભક્ષ્ય પદાર્થોં મેં ખાસ અતિસૂક્ષ્મ જીવન દ્રવ્ય રહતે હૈં જો સ્વાસ્થ્યકે લિએ અત્યંત આવશ્યક હોતે હૈં. ઇન જીવનદ્રવ્યોંકો વિટામિન્સ યા જીવનદ્રવ્ય કહતે હૈં. ઇન જીવનદ્રવ્યોંકા સચ્ચા સ્વરૂપ અભીતક પૂર્ણ રીતિસે જ્ઞાન નહીં હુઆ હૈ, તથાપિ પ્રયોગસે ઔર અનુભવસે સિદ્ધ હુઆ હૈ કિ છોટે બાલકોંકી બાઢ કે લિએ ઔર બડોં કે સ્વાસ્થ્ય એવં પોષણકે લિયે ઉનકી અત્યંત આવશ્યકતા હૈ. યે દ્રવ્ય અતિ ચંચલ ઔર સૂક્ષ્મ રહતે હૈં ઔર કચ્ચે ભક્ષ્ય પદાર્થોંમેં વિશેષતઃ ફલોંમેં ઔર ભાજીભાજી મેં વિપુલ રહતે હૈં. મોટે ઔર છિલકે ધાન્યમેં ઔર ખાસકર ઉસકી ચાપડને તથા અંકુરોંમેં વે પાયે જાતે હૈં. સુરાના, સુખાના, છીલના, આપક નિકાલ ડાલના, ઇન કૃત્રિમ ક્રિયાઓંસે જીવનદ્રવ્યોંકા સત્ત્વાંશ કમ હો જાતા હૈ ઔર કભી કભી પૂર્ણતયા નષ્ટ હો જાતા હૈ. નિસર્ગનિર્મિત ખાદ્ય પદાર્થોં કી સ્વાભાવિક દશા મેં અનેક પ્રકારકે જીવનદ્રવ્ય રહતે હૈં. જીવનદ્રવ્યયુક્ત પદાર્થોંકો 'અમૃતાન્ન' કહતે હૈં. ઔર જિનકે જીવનદ્રવ્ય નષ્ટ યા કમજોર હો ગયે હૈં, ઉન પદાર્થોં કો 'મૃતાન્ન' કહતે હૈં.

અબ તક પતા લગે હુએ જીવનદ્રવ્યોં કો એ, બી, સી, ડી, ઈ, (અથવા એફ) ઐસે પાંચ પ્રકાર કા માના હૈ.

જીવનદ્રવ્ય 'એ'—યહ ગાયકે દૂધમેં, [illegible]

કુછ અંશમેં નષ્ટ હો જાતે હૈં; પર ચાયદી દૂધ કે જીવનદ્રવ્ય તથા અન્ય કુછ આરોગ્યદાયક તથા રોગ પ્રતિબંધક ઘટક ભી નષ્ટ હો જાતે હૈં. ઇસલિયે દૂધ કા ઉત્તમ અન્ન કે નાતે ઉપયોગ કરના હૈ તો વહ તાજા, મલરહિત, શુદ્ધ ઔર ધારોષ્ણ લિયા જાવે. ઇસકે અભાવ મેં વહ ૧૫૦ અંશ ફારનહાઇટ તક ગરમ કરકે ઠંડા હોને કે પહિલે પીયા જાવે. ઠંડા હોતે હી ઉસમેં ફિર દોષ ઉત્પન્ન હોતે હૈં. દૂધ ધીરે ધીરે, થોડા થોડા ઔર રુચિ લેતે હુએ સેવન કરના ચાહિયે.

ધાન્યઃ—ચાવલ, જ્વાર, ગેહું, બાજરા, મકા યે ઉંચે સમઝે જાનેવાલે ધાન્ય ઔર રાલા, વરી, નાચના, સાવા આદિ તૃણ-ધાન્ય 'એકદલ' ધાન્ય કહલાતે હૈં. ચના, રાહર, મૂંગ, ઉડદ, મટકી, સોયાબીન, મટર આદિ 'દ્વિદલ ધાન્ય' કહલાતે હૈં.

એકદલ ધાન્ય સે ચિપકી હુઇ ચાપડ ઔર દ્વિદલ ધાન્ય સે ચિપકા હુવા બકલા કૂટકર યા પીસકર નહીં નિકાલના ચાહિએ. ઇન ધાન્યોં કો ચાપડ ઔર બકલા સમેત કુછ પકાકર ઔર કુછ કચ્ચે ખાના ચાહિએ. ઐસા કરને હી સે પૂરાપૂરા ગુણ પ્રાપ્ત હોગા. ક્યોંકિ ચાપડ ઔર બકલે મેં હી જીવનદ્રવ્ય, ખનિજ ક્ષાર કે સદશ ઐસે દ્રવ્ય રહતે હૈં જો પોષણ કો, આરોગ્ય કો ઔર મલશુદ્ધિ કો આવશ્યક હોતે હૈં.

અંકુર ફુટા હુઆ ધાન્યઃ—ઉપર બતલાએ હુયે ધાન્ય રાતકો પાનીમેં ભીંગને કો ડાલ દિયે જાવેં; ઔર દૂસરે યા તીસરે દિન છોટે છોટે અંકુર આનેપર કામમેં લાયે જાવેં, તો ઉન્હેં અધિક રુચિ આતી હૈ. ઇસીલિયે વે અધિક પરિણામકારી હોતે હૈં. ક્યોંકિ સૂખે ધાન્યમેં જીવનદ્રવ્ય, શર્કરા આદિ બાતેં સુપ્તાવસ્થા મેં રહતી હૈં. કિન્તુ અંકુર આવે હી વે ઉત્પન્ન હોતી હૈં. ધાન્ય મેં અંકુર આને પર ઉસમેંસે બહુતસા જરા પકાકર બઘાર દેકર યા પીસકર પતલી બઘારી દાલકીસી બનાકર ખાયા જાવે.

અંકુર આયા હુઆ કુછ ધાન્ય સીલપર રખકર પીસા જાય ઔર રુચિકે અનુસાર કુછ નમક, મિર્ચ, ખોપરા ઔર ખાનેવાલેકો પસંદ હો તો પ્યાજકે બારિક ટુકડે મિલાકર બઘાર દેકર ખાયા જાવે તો સ્વાદિષ્ટ ભી લગતા હૈ ઔર શરીર કે લિયે હિતકારી ભી હોતા હૈ.

ભાજી-તરકારીઃ—ધુઇયાંકી પત્તી, મેથી, ચાકવત, ચુકા, અંબાડી, અહાઝાડા, ચંદનબથુઆ, રાજગિર, મૂરા, કુમ્હડા, ચના, ગોભી, સોંપ આદિ કે તાજે કોમલ પત્તે ભાફપર ચુરોકર યા ઘી યા તેલ મેં ભૂંજકર કી હુઈ ભાજી રોજકે ભોજનમેં આવશ્યક હૈ.

ઉપર બતલાઇ હુઇ બહુતસી પાલાભાજી બારીક કાટકર બિના ગ્યુ ખોપરા, પ્યાજ, મિર્ચ, નમક, મિલાકર ઔર બઘાર દેકર

ઉન્હીં પદાર્થોંકા નિત્ય સેવન ન કરકે ઉન્હેં બદલ બદલ કર ખાના ચાહિયે.

જીવનદ્રવ્યોં કા પતા ચલનેસે અન્ન કે સંબંધ કે હમારે વિચારોં મેં બડા પરિવર્તન હો ગયા હૈ. મનુષ્યશરીર મેં અન્ન સે ઉત્પન્ન હોને-વાલી ઉષ્ણતા ઔર પરીક્ષાનલીકા (ટેસ્ટ ટયૂબ) કી ઉષ્ણતા એક હી જાતિ કી હૈ. ઇસ વિચિત્ર સમઝ પર જમાએ હુએ પુરાને સિદ્ધાંત અબ ત્યાજ્ય હો ગયે હૈં.

ઇશ્વરને ઐસે અનેક ભક્ષ્ય પદાર્થ ઉત્પન્ન કિયે હૈં જો મનુષ્ય કી વૃદ્ધિ, પોષણ, સામર્થ્ય, આરોગ્ય ઔર સુખકે લિયે અત્યંત ઉપ-યુક્ત એવં આવશ્યક હૈં. વે સબ યદિ સ્વાભાવિક દશા મેં હી ખાયે જાવેં તો અતિ ઉત્તમ હૈ. યદિ યહ સંભવ નહીં હૈ તો કુછ પદાર્થ કચ્ચે ઔર કુછ ચુરોકર ખાને ચાહિયે. જિસસે ઉનમેં જો નૈસર્ગિક સત્વ, તેજ, બલ આદિ ગુણ હૈં, ઉનકા લાભ હોગા. કિંતુ આર્થિક લોભ કે કારણ, જિહ્વાલોલ્ય કે કારણ, વિપરીત રુચિ કે કારણ, વ્યસન કે કારણ, અજ્ઞાન કે કારણ યા ખુદ કી બુદ્ધિમાની યા ઘમંડ કે બલ-પર હમ લોગ નૈસર્ગિક સાદી ચીજોં કો અધિક રોચક, અધિક મીઠે, યા અધિક સ્વાદિષ્ટ બનાને કે લિયે ઉન ચીજોં કો ઉબાલતે હૈં, ચુરોતે હૈં, કૂટતે હૈં, ઉનકે કુછ ઘટકોં કો નિકાલ દેતે હૈં યા આવશ્યકતા સે અધિક નમક, મિર્ચ, મસાલા, શક્કર આદિ મિલાતે હૈં. ઇસીલિયે અનેક વિકાર ઔર રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં.

(૩) રોજકે ભક્ષ્ય પદાર્થોંમેંસે કુછ મુખ્ય પદાર્થ

દૂધ:—દૂધ સબ પ્રકાર સે સર્વોત્તમ ઔર પૂર્ણ અન્ન હૈ. ઉસમેં અત્યંત ઉત્તમ પ્રકાર કા ઓજસ દ્રવ્ય (પ્રોટિન) રહતા હૈ. ઇસકે સિવા સબ પ્રકાર કે જીવનદ્રવ્ય, ખનિજ ક્ષાર, સ્નિગ્ધાંશ, શુદ્ધ શર્કરા આદિ આરોગ્યપ્રદ, પોષક તથા સામર્થ્યદાયક દ્રવ્ય રહતે હૈં. હમારે સમાજ મેં ભૈંસ કા, ગાય કા ઔર બકરી કા દૂધ કામ મેં લાતે હૈં. આરોગ્ય કી દૃષ્ટિ સે ગાય કા દૂધ શ્રેષ્ઠ હૈ. હમારા વૈદક શાસ્ત્ર યહ બતાતા હૈ ઔર અનુભવ ભી ઇસકી પુષ્ટિ કરતા હૈ. વૈદ્યવિશારદ 'વાગ્ભટ' અપને 'અષ્ટાંગહૃદય' નામક ગ્રંથ મેં ગાય કે દૂધ કે સંબંધમેં કહતે હૈં:—

'धारोष्णममृतोपमम्।' ઇસકા અર્થ યહ કિ 'ગાય કા તુરત કા દુહા હુઆ દૂધ અમૃત કે સમાન હૈ.' ઇસલિયે પ્રત્યેક મનુષ્ય કો આરોગ્ય-સંવર્ધન કે હેતુ તથા આરોગ્ય-રક્ષા કે હેતુ રોજાના કમસે કમ આધ સેર અર્થાત્ ૪૦ તોલા તાજા ઔર શુદ્ધ દૂધ પીના ચાહિયે.

આરોગ્યતા કે કારણ દૂધ મેં [illegible] [illegible] કે લિયે [illegible] દૂધ [illegible] હૈ. [illegible] નહીં હોતા, [illegible] યહ [illegible] હૈ. યહ [illegible] હૈ કિ [illegible]

યા નમકીન ચીજે બનાઇ જા સકતી હૈ.

ઉપરિનિર્દિષ્ટ કંદ મૂલ-ફલ-પત્તા-આદિયોં કે છોટે છોટે ટુકડે બનાકર ઉસમેં મોમફલી કે દાને ઔર ખોપરે કે બારીક ટુકડે મલે જાવેં ઔર ઉનમેં અંકુર આયા હુવા કોઇ ધાન્ય યા ભિગોકર ઔટી હુઇ દાલ ડાલી જાય, રુચિ કે અનુસાર નમક મિર્ચ મિલાયા જાવે, નિબ્બૂ નિચોયા જાવે ઔર બધાર દી જાવે. ઐસા કરનેસે અત્યંત રુચિકર પદાર્થ બનતા હૈ. ઇસી પ્રકાર પાપડ, બડી આદિ અનેક પ્રકારકી રુચિકર ચીજે કચ્ચે ભુંજે હુએ ઔર અંકુર આયે હુવે ધાન્યસે બન સકતી હૈં.

ફલ:—ભોજનકે સમય તાજે ઔર પકે ફલ ખાના ચાહિયે. આમ, અંગૂર, સંત્રા, મોસંબી, નિબ્બૂ, કેલા, અંજીર, ખારેક, ખજૂર, સેવ, બિહીં, કટહર, કલીંદા, ખરબૂજા, અનાર, સીતાફલ, બેર, જામુન, કરોંદા, કૈથા, આંવલા, સ્ટ્રાબેરી આદિ ફલ આરોગ્યદાયક ઔર પુષ્ટિકર હોતે હૈં.

કુછ કચ્ચે ફલોંસે ભી રુચિકર પદાર્થ બનાયે જા સકતે હૈં. કચ્ચા આમ, કટહર, કેલા, કરોંદા, ઇમલી, આંવલા આદિકી ચટની, ભાજી, રાયતા, અચાના, મુરબ્બા આદિ ચીજેં બનાઇ જાતી હૈં.

કડે બકલેકે ફલ:—બાદામ, નારિયલ, અક્રોડ, શકરપારા, કાજૂ, પિસ્તા, ચિરોંજી, મોમફલી આદિ કડે બકલેકે ફલ, ગીલે યા સૂખે ભોજનકે સમય થોડે ખાનેસે લાભ હોતા હૈ. બાદામ મોમફલી કુછ ભૂંજકર થોડા નમક લગાનેસે રુચિકર લગતે હૈં.

શક્કર:—જહાં તક બને શક્કર બારીક યા મોટી ઔર મિશ્રીકા ઉપયોગ ન કરના ચાહિયે. આવશ્યકતા હોને પર યથાસમ્ભવ કમ ખાની ચાહિયે. શક્કર કી અપેક્ષા ગુડ અધિક અચ્છા. વહ ભી થોડાહી ખાના ચાહિયે. શક્કર યા ગુડકી અપેક્ષા શહદ અચ્છા હોતા હૈ. વહ ભી થોડા ખાના ચાહિએ. હમેશા શહદ ખાના અચ્છા નહીં.

નમક:—દેહપોષણકે લિયે જો નમક ચાહિએ વહ બિલકુલ થોડા ઔર વહ ભી સેંદ્રિય હોના ચાહિએ; નિરિંદ્રિય નહીં. સેંદ્રિય નમક વહ હૈ જો વનસ્પતિયોં મેં યા પ્રાણિયોંમેં રહતા હૈ. નિરિંદ્રિય નમક વહ હૈ જો ખદાન, જમીન, પાની આદિ સ્થાનોંમેં મિલતા હૈ. હમ લોગ જિસ નમકકા ઉપયોગ કરતે હૈં વહ 'નિરિંદ્રિય' હોનેકે કારણ શરીરકે અંતરિંદ્રિયોંકો ઉસકા અચ્છા ઉપયોગ કરતે નહીં બનતા. યહી નહીં, વહ નમક શરીરકો ભારભૂત હોતા હૈ, ઔર ખાઇ હુઇ દૂસરી ચીજોંકો હજમ કરને મેં કુછ રુકાવટ ડાલતા હૈ. પશ્ચિમીય ઋષિયોં કા અનુભવસિદ્ધ સિદ્ધાંત યહ હૈ કિ બહુત અધિક નમક

યા બિના બઘારકે ખાઈ જાય તેા સ્વાદમેં ભી ઉત્તમ ઔર શરીર કે લિયે ભી આરેાગ્યદાયક હેાગી. બલ્કિ યૂં કહિયે કિ ઇસિ પ્રકાર ઉસે ખાના શારીરસ્વાસ્થ્ય કે લિયે બિલકુલ આવશ્યક હૈ. ઉસીમેં યદિ અંકુર આયા હુઆ ધાન્ય બાંટકર મિલા દિયા જાવે તેા વિશેષ સ્વાદવાલા ઔર પૌષ્ટિક પદાર્થ તૈયાર હેાગા.

જિસ પત્તીકા, ફૂલકા યા કેામલ ફલકા ઉપયેાગ કરના હૈ વહ પાનીમેં ઉબાલા હુઆ ન હેાના ચાહિએ. ક્યોંકિ પાનીમેં ઉબાલનેસે ઉસમેં સ્થિત જીવનદ્રવ્ય, ખનિજ દ્રવ્ય, આદિ અધિકાંશમેં નષ્ટ હેા જાતે હૈં. કચ્ચી પત્તી ઔર બકલેસહિત ધાન્ય ખાનેસે શરીરકેા આવશ્યક દ્રવ્ય મિલકર દસ્ત ભી સાફ હેાતા રહતા હૈ. કબ્જિયતકા રેાગ, જેા આજકલ સબ જગહ ફૈલા હૈ ઔર જિસસેહી સબ છેાટે બડે રેાગેાં કી ઉત્પત્તિ હેાતી હૈ, નષ્ટ હેા જાવેગા ઔર ફિરસે સિર ઉંચા ન ઉઠાવેગા.

કંદ, મૂલ ઔર ફલભાજી:—આલુ, સકલા, મૂરા, ગાજર; પ્યાસ, સૂરન, કુમ્હડા, કાશીફલ, કકડી, ઘેંચેડા, ભટા, તુરઈ, ટમાટેા, ભિંડી, ગવારી, નવલકેાલ, કચ્ચા કટહર; હરા કેલા, કરેલા, આદિ કંદ, મૂલ ઔર ફલભાજિયાઁ બહુત આરેાગ્યદાયક હૈં. યે ભાજીયાઁ ખાનેવાલેકી પ્રકૃતિ કે અનુકૂલ ચુરેાકર, ઉબાલકર, ભૂંજકર, ભાફ દેકર યા કચ્ચી ખાની ચાહિયે.

ભાજી કરતે સમય રસેાઈ બનાનેવાલે કે અજ્ઞાન સે કઇ ગલતિયાઁ હેા જાતી હૈં. યે ગલતિયાઁ ન હેાને પાવેં ઇસ ગરજ સે કુછ સૂચનાએં દેતે હૈં. આલુ, સકલા, લેાકી ઔર કુમ્હડા આદિ કા બકલા ન નિકાલના ચાહિયે. પાલા ભાજી બિનાપાની ડાલે જબ ચુરાઈ જાતી હૈ તબ ઉસકા રસ કભી ભી ન ફેંકના ચાહિયે. ભાજી કા પાની નિકાલનેકા મૌકા આ જાય તેા ઇસ પ્રકાર નિકાલા હુઆ પાની દાલ યા રસે મેં ડાલ કર કામ મેં લાના ચાહિયે. નમક, મિર્ચ ઔર મસાલા જિતના કમ ડાલા જાવે ઉતના હી અચ્છા હેાગા, બિલકુલ હી ન ડાલેં તેા સબસે અચ્છા હેાગા.

ટમાટેા:—ટમાટેા કે લાલ-કચ્ચે યા પકે—બહુત પુષ્ટિકારક ઔર રુચિકર હેાતે હૈં. ઉનમેં [illegible] બહુતાયત સે રહતે હૈં. કિંતુ વહ ઉત્તમ [illegible] નહીં કરતે. ઇસ [illegible] કા કારણ ઉસકા કેાઈ અનુભવ નહીં હૈ કિંતુ એક [illegible] અજ્ઞાનતાકી સમઝ હૈ. [illegible] ટમાટેા [illegible] [illegible] ટમાટેા કે લિયે [illegible] કરની ચાહિયે. [illegible] ટમાટેા કી [illegible] હૈ. [illegible] ભી [illegible] હૈ [illegible]

ચસકા યા વ્યસનઃ—આજકાલ વિદ્વાન ઔર ઉંચે દર્જે-વાલે સમાજ સે લેકર હીન ઔર નીચ સમાજતક સબ જગહ જોરોં સે જારી હૈ ઔર બઢ રહે હૈ. ઐસે પેય ચાય, કોફી, કોકો આદિ હૈં. ઉનકા પ્રચાર દેખકર યહી માલૂમ હોને લગતા હૈ કિ વે શરીરસ્વાસ્થ્ય કે લિયે સંવર્ધક અનએવ આવશ્યક માને ગયે હૈં. કિંતુ વ્યવહાર કી દૃષ્ટિસે ઔર શાસ્ત્ર કી દૃષ્ટિ કે ચસકા યા વ્યસન લગાને-વાલી સભી ઉત્તેજક ચીજેં આરોગ્યવિઘાતક હૈ. ઉપરોક્ત ઉત્તેજક પેયોં મેં કૌન કૌન વિઘટક હૈં ઔર કિન કિન ઇન્દ્રિયોં પર ઉનકા બુરા અસર હોતા હૈ, સો વિસ્તાર સે બતલાને કી આવશ્યકતા નહીં ઔર ઉસકે બતલાને કા યહ સ્થાન ભી નહીં.

ઇન ઉત્તેજક પદાર્થો કા આમોદ ઔર સ્વાદ કિતના ભી મીઠા યા મોહક હો ઉસકે જલ્હાદ વિષૈલે ઘટકોં દુષ્પરિણામ દેહપર હુએ બિના નહીં રહતા. ઇન પેયોં કે અનેક દિન કે નિત્ય સેવન સે પચને-ન્દ્રિયોંપર તથા મજ્જાતંતુપ્રદેશપર અત્યંત હાનિકર પરિણામ હોતા હૈ. યહ સદોષતા હી વર્તમાન પીઢી કે સ્ત્રીપુરુષોં કે મલાવરોધ જૈસે અનેક બદ્ધમૂલ રોગોં કા કારણ હૈ. વર્તમાન પીઢીકા યહ વ્યસન આગામી પીઢી કે આરોગ્યનાશ કા કારણ હોગા. ઇન વ્યસનોં સે મુક્ત હોને કી યદિ ઇચ્છા હૈ, તો વ્યક્તિ યા સમાજ કે સમજદાર એવં હાર્દિક વિચાર તથા નિશ્ચય સે હી વ્યસન સે છુટકારા હોગા. યહ છુટ કારા સખ્ત કાનૂનોં સે અથવા જુલ્મ જબરદસ્તી સે કદાપિ નહીં હોગા

સભી બુરે વ્યસનોંકા નાશ વ્યસની મનુષ્ય કે નિશ્ચયકે બલ પર અવલંબિત રહતા હૈ. દુર્વ્યસન કી લાલચ યા ઇચ્છા કા નાશ હી દુર્વ્યસન કે નાશકા સચ્ચા ઉપાય હૈ. દુષ્ટ પદાર્થ કે સેવન કે પૂર્વ ઉસકે ગ્રહણ કી તીવ્ર ઇચ્છા ઉત્પન્ન હોતી હૈ. ઇસી લિયે ઉસ ઇચ્છાકે વિરુદ્ધ નજર હોની ચાહિયે. ઇચ્છા યા વાસના કાયમ રખકર પદાર્થ કે સેવન મેં કિતની હી બાર ઇનકાર કિયા જાવે તબ ભી કોઇ લાભ ન હોગા.

ઉપોષણઃ—અપના ખાન-પાન પથ્ય, હિત ઔર મિત હોના ચાહિયે. ખાન-પાનકે સંબંધમેં કિતની ભી સાવધાની ક્યોં ન કરેં, પર તબ ભી અપને અજ્ઞાનસે યા આદતસે કુછ અનિષ્ટ એવં અનાવશ્યક ભક્ષ્ય પેય આદિ પદાર્થ અપને પેટમેં જાતે હૈં. ઇસસે તબિયત પર જો બુરા અસર હોતા હૈ ઉસકે પ્રતિકારકે લિયે લંઘનકી અતીવ આવશ્યકતા હૈ.

જબ જબ ભૂખ મન્દ હોગી તબ તબ લંઘન કરના ચાહિયે. મહીનેમેં એક દો દિન પૂરા ઉપવાસ કરના ચાહિએ.

સંસાર કે પ્રાયઃ સભી ધર્મોંકી આજ્ઞા હૈ કિ કુછ ખાસ દિનોં લંઘન કરના ચાહિયે. ઉદાહરણ-હિન્દુઓંકી ગ્યારસ, ઇસાઇયોં

ખાનેસે બુઢાપા આતા હૈ, શરીરકી ગાઠોંમેં દર્દ હોને લગતા હૈ.

બિના ફૂટે ચાંવલ કી ચાપડમેં, ગેહૂં જ્વાર આદિ એકદલ ધાન્યમેં; રાહર, ચના આદિ બકલોંસહિત દ્વિદલ ધાન્યમેં; દૂધમેં, ફલમેં, ભાજીપાલેમેં 'સેંદ્રિય' રૂપસે નમક રહતા હૈ. વહ શરીરકે સંવર્ધનકે તથા પોષણકે લિયે પર્યાપ્ત રહતા હૈ.

ઐસા રહતે ભી નિરિંદ્રિય નમક કી આવશ્યકતા માલૂમ હોતી હૈ, ઇસકે દો કારણ હૈઃ—

પહલા કારણઃ—સુધરા હુઆ મનુષ્ય જીભ, ઘ્રાણ, સ્પર્શ ઔર નેત્ર ઇન ઇન્દ્રિયોંકે વશમેં હોકર ચાવલકી ચાપડ નિકાલ ડાલતા હૈ. રવા (મૈદા) કી નાજુક ઔર સફેદ ચીજેં બનાને કે લિયે કનક ઔર ચાપડ ફેંક દેતા હૈ. આલૂ, કકડી આદિકોંકા બકલા નિકાલ ડાલતા હૈ. તબ ત્યાગ દિયે હુએ ભાગ કે સાથ 'સેંદ્રિય નમક' તથા અન્ય ક્ષાર ભી ચલે જાતે હૈ. ઇસીલિયે વહ પદાર્થ રુચિહીન લગતા હૈ. ઔર ઇસી કારણસે ઉસમેં કૃત્રિમ નમક, મિર્ચ, મસાલા આદિ ડાલના આવશ્યક હોતા હૈ.

દૂસરા કારણઃ—અનેક વર્ષોંસે, બલ્કિ અનેક શતકોંસે કૃત્રિમ નિરિંદ્રિય નમકકી આદત પડ જાનેસે અબ ભાત, રોટી, ફલ ઔર પત્તોંકી ભાજિયે ચીજેં કૃત્રિમ નમક કે બિના રુચિહીન લગતી હૈં. ઇસ લિયે યહ સમઝ હોના કિ બાહરકા નમક આવશ્યક હૈ, સ્વાભાવિક હૈ. ફિર ભી વિચારશીલ મનુષ્ય યદિ નૈસર્ગિક ચીજેં ખાના આરંભ કર દેં ઔર નમક તથા મિર્ચકી માત્રા ધીરે ધીરે કમ કરતા જાવે તો આરોગ્ય તથા શક્તિ મેં કિસી ભી પ્રકારકી કમી ન હોકર નમકકી આવશ્યકતા માલૂમ નહીં હોગી. ઇસી તરહ મિર્ચ ઔર મસાલે કી ભી આવશ્યકતા ન રહેગી.

મિર્ચ, મસાલા આદિઃ—મિર્ચ, કાલી મિર્ચ, લોંગ, દાલચિની, રાઈ, તમાલપત્ર, પથ્થર ફૂલ, જીરા, સોંઠ આદિ ગરમ મસાલા તેજ ઉત્તેજક હૈ. ઉસમેં અખાદ્ય નહીં હૈ. હમારી બુરી આદતે ઔર દેવ રુચિકે કારણ ઉનકી આવશ્યકતા હુઈ હૈ. ઇનસે ઈશ્વરનિર્મિત સબ પદાર્થોં મેં સ્થિત-ધાન્ય ઔર ભાજીપાલે મેં સ્થિત-ઉત્તમ નૈસર્ગિક મિઠાસ, ખટાસ, સ્વાદ ઔર સુગન્ધ સે હમ લોગ વિમુખ હો ગયે હૈ. સિદ્ધાંત યહ હૈ કિ જિસ મસાલે સે ભક્ષ્ય પદાર્થ કી મિઠાસ, નિ. ખટાસ આદિ સ્વાભાવિક ગુણોં મેં બાધા આતી હૈ. વહ મસાલા આરોગ્ય કી દૃષ્ટિ સે સર્વથા ત્યાજ્ય હૈ. જો અન્ન નમક મિર્ચ ઔર મસાલે કે બિના નહીં ખાયા જાતા ઉસે ન ખાના હી અચ્છા હૈ. નમક, મિર્ચ, ઔર ગરમ મસાલે સે પેટ ઔર દૂસરે ઇંદ્રિયોં કી ઉત્તેજના હોતી રહતી હૈ.

સામર્થ્ય, કાર્યક્ષમતા ઔર દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત કર દેના. ઋષી લિખે
ઉપદેશ કરતે હૈં કિ રોજ નિયમસે સૂર્યનમસ્કારકા વ્યાયામ કરો. યોગ
હિત ઔર મિત આહારકા સેવન કરો. યોગ્ય કર્તવ્યકર્મકા પાલન કરો.
ભરપૂર કામ કરો. મનકી વૃત્તિ શાંત રખો. રાતકો ગાઢી ગાઢી નીંદ લીજિએ.

(૧) પ્રત્યેકકો ચાહિયે કિ કામ ઔર વિશ્રામ, નિદ્રા ઔર જાગૃતિ, વ્યાયામ ઔર આહારકા પ્રમાણ અપને અપને લિયે અનુભવસે ઔર વિચાર સે નિશ્ચિત કર લે. યહ પ્રમાણ દૂસરા ન બતા સકેગા. દૂસરા મનુષ્ય અધિકસે અધિક સામાન્ય બાતેં બતલા સકતા હૈ. 'જિતની વ્યક્તિયાં ઉતની હી પ્રકૃતિયાં' ઇસ કહાવતકે અનુસાર પ્રત્યેક અપને સામર્થ્યકે અનુસાર ઔર ફુરસદકે અનુસાર ખેલ ઔર અધ્યયન, કામ ઔર આરામકા પ્રમાણ નિશ્ચિત કર લે! ભગવદ્‌ગીતામેં ભી કહા હૈ:—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥ गी ६-१७

ભાવાર્થ:—અપને વયકે અનુસાર, શક્તિ કે અનુસાર વ્યાયામ
કે અનુસાર ઊપર બતાયે ઋતુઓંમેંસે યોગ્ય આહાર હોના ચાહિ
સૂર્યનમસ્કારકા વ્યાયામ નિત્ય નિયમસે કરના ચાહિયે. જો કર્ત
કર્મ હોગા ઉસકે સંબંધમેં યોગ્ય શારીરિક હલચલ કરની ચાહિ
રોજ ભરપૂર વિશ્રાંતિ લી જાવે. દેશ, કાલ, વર્તમાન ઔર સા
[illegible] તથા આર્થિક પરિસ્થિતિ ઇન બાતોંકા સદૈવ યોગ્ય વિ
કરના ચાહિયે. ઇસ પ્રકાર યદિ આચરણ રખા જાવે તો
દુઃખકા નાશ હોતા હૈ.

ઇસલીયે ઉચિત અન્નકા ચુનાવકર મિત આહાર કરના
સમય પર ઉપવાસ કરના ઔર નિત્ય નિયમસે પદ્ધતિપૂ
નમસ્કાર ડાલના. ઇસ વર્તમાન પીઢીમેં હી આરોગ્ય, સામ
ક્રમ, શરીર–સૌષ્ઠવકી ઇતની ઉન્નતિ હોગી કી ઉસે દેખ
આશ્ચર્ય કરેગા!



લેન્ટ, મુસલમાનોં કા રોજા આદિ. ઉપવાસ કે દો પ્રકાર હૈં. એક પૂર્ણ ઔર દૂસરા અપૂર્ણ. પૂર્ણ ઉપવાસ મેં પાની કે સિવા અન્ય કુછ ભી નહીં લેના હોતા. અપૂર્ણ ઉપવાસમેં દૂધ, કેલા, આમ, ખજૂર, ખારક આદિ ઉપવાસકી ચીજેં અતિ અલ્પ માત્રામેં લેની ચાહિયે.

ઉપવાસ કી મહત્તા શાસ્ત્રસિદ્ધ ઔર અનુભવસિદ્ધ હૈ. ઉપવાસસે રોગોંકો હટા દેના અદ્‌ભુત ચમત્કાર સે રોગ હટાનેકે સદશ હૈ. યહ બાત ઐસી હૈ માનો યમરાજકે સમ્મુખ ખડે હો ઉસસે હાથ મિલાકર યા કપડ રોકકર અપની જાન બચા લેના.

કુછ મહત્ત્વપૂર્ણ સૂચનાએં

ઇસ પાઠકો સમાપ્ત કરનેકે પહલે આરોગ્ય કી ઇચ્છા કરનેવાલે ઉત્સાહી નૌસિખિયોં સૂચનાકે લિયે કુછ કહના ચાહતે હૈં.

(૧) પહલવાનોં કો ઔર અખાડેબાજોંકો જૈસે એક ખાસ ખુરાક દિયા જાતા હૈ, વૈસે કોઇ ભી ખાસ ખુરાક સૂર્યનમસ્કાર ડાલનેવાલોંકે લિયે આવશ્યક નહીં હૈ. નમસ્કારોંકે ઉપરાન્ત આધ ઘણ્ટા બીતને પર ગાયકા નિર્મલ ધારોષ્ણ દૂધ લે લે તો અચ્છા હૈ. યદિ વહ ન લેં તબ ભી ચલેગા.

(૨) 'જિતના અન્ન ખાવેંગે ઉતની હી અધિક શક્તિ હોગી' યહ ભ્રમ છોડ દો. શરીરબલ અન્ન કી અધિકતા પર નિર્ભર નહીં. વહ તો ખાયે હુએ અન્નકે પૂર્ણ પચન પર અવલંબિત હૈ. ખાઉપન ગુણ નહીં હૈ. વહ શરીરસ્વાસ્થ્યકા ઘાત કરનેવાલા બડા દોષ હૈ. અધિક ખાનેસે અનેક રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં ઔર અકાલિક મૃત્યુ હોતી હૈ, ઇસલિયે જવાનીસે હી મિત આહાર કી આદત રખની ચાહિયે જિસસે સુખમય દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત હોગી.

(૩) ભોજનકે બારેમેં ઔર ભી એક દોષ નજર આતા હૈ. બહુતસે લોગ શેખી મારતે હૈં કિ મેરા ભોજન તો દસહી મિનિટમેં સમાપ્ત હોતા હૈ. કિન્તુ અતિજલ્દાજ ઔર [illegible] દોનોં દોષ બડે ઘાતક હૈં. ઇન દોનોં પ્રકારોંસે પચનક્રિયા ઠીક નહીં હોતી; ઔર અનેક રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં. [illegible] ઉત્પન્ન હોતે હૈં. નિત્ય-ભોજન કરના [illegible] અચ્છી તરહ ચબાકર કરના ચાહિયે.

(૪) ઉમરકે ૫૦-૫૫ વર્ષતક દિનમેં દો બાર ભોજન [illegible] ઔર ઉસકે બાદ એક હી બાર ભોજન કરના ચાહિયે.

(૫) [illegible]

२६—उपाहारगृह अने खानावळीनुं भोजन

હોટલને ઉપાહારગૃહ કહેવામાં આવે છે જ્યારે ખાનાવળી એટલે
વીશી અથવા તો જેને હાલમાં લૉજ નામથી ઓળખવામાં આવે છે
તે. આ બે સંસ્થાઓ ભોજન-ખાનપાન સંબંધી લોકોની વ્યવસ્થા
સાચવવા માટે શોધી કાઢવામાં આવી છે. આવી સંસ્થાઓ આપણા
દેશમાં પ્રથમના સમયમાં હતી કે કેમ ? આ વાતનો ઉત્તર તો કોઈ
ઇતિહાસવેત્તા જરૂર આપી શકે, પરંતુ આજના સમયમાં દશ-વીશ-
પચાસ ઘરની વસ્તીવાળા ગામમાં કે લાખોની વસ્તીવાળા શહેરમાં
સર્વત્ર આ સંસ્થા જોવામાં આવે છે! તેમાં પણ મુંબઈ, કરાંચી કે
અમદાવાદ જેવા મોટા શહેરોમાં તો આ સંસ્થા સેંકડોની સંખ્યામાં
જોવામાં આવે છે અને તેના બહોળા પ્રચારથી હવે તો કોઈ પણ
સારૂં ને નવું મકાન તૈયાર થાય તો તેમાં એ શુકનવંતી સંસ્થા
મુહૂર્ત કરવા જરૂરજ આવી જાય છે! બીજા લોકો એમના જેટલું
વધુ ભાડું આપી ન શકે એટલેજ જમાનાવાળા પણ એમનો સત્કાર
કરવા ઘણેભાગે તૈયારજ હોય છે! આ સંસ્થાએ પ્રજાની કેવી ને
કેટલી સેવા કરી છે તે તો કોઈ મોટો આંકડાશાસ્ત્રી હિસાબ કરીનેજ
કહી શકે, પણ એટલું તો નક્કીજ છે કે આરોગ્ય અને વૈદકની
દૃષ્ટિએ આ સંસ્થાએ પ્રજાને ખૂબ હાનિ કરી છે. લોકોના આરોગ્યનો
નાશ કરનાર સૌથી પ્રથમ નંબરે કદાચ આ સંસ્થાને મૂકવામાં આવે
તો તે જરાપણ અયોગ્ય નહિ હોય એ વાતની આજે આપણે ચર્ચા કરશું.

ઘર વગરના માણસો માટે મુસાફરો માટે તેમજ સાધન વગરના
મનુષ્યો માટે રાહત આપવાનાં હેતુથી આ સંસ્થા સ્થાપન થઈ હોય
તેમ દેખાય છે અને તેથીજ એનું નામ વિશ્રાંતિગૃહ રાખવામાં આવેલ
છે. મુસાફરો કે ઘર વગરનાં એકલા સજ્જનો માટે ભોજન તેમજ
રહેવાની સગવડ માટે વીશી-લૉજ કે આશ્રમના નામથી આ બીજા
પ્રકારની સંસ્થા ચાલે છે અને સહેજ ભૂખ લાગે તો નારતાપાણી
માટે આ ઉપાહારગૃહ પણ ચાલી રહેલાં જોવામાં આવે છે. જો કે
હેતુ બહુજ સારો છે ને તેનું સાર્થક કરનાર પણ કેટલીક સારી, ઉંચા
દરજ્જાની એમાં સંસ્થાઓ હશે ખરી, પણ સ્વચ્છતાની નજરે બહુજ
ઓછી સંસ્થાઓ ત્યાં જનારને જોવામાં આવશે. જ્યારે આરોગ્યની
દૃષ્ટિએ રોગનો પ્રચાર કરનારાં ધામમાં તેને ગણી શકાય એવી અનેક
જોવામાં આવે છે. આ તો તેમની સામાન્ય વાત થઈ!

લોકોને ઘરમાં પેટ પૂરતું બે વખત જમવા મળે પછી કોઈપણ
જગાએ ઉપાહાર લેવાની તેમને જરૂર નથી એ એક આરોગ્યનો નિયમ

૪૪–आहार केवो होवो जोईए ?

સુયેાગ્ય શરીર–સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુ જીવન જીવવા માટે શાકાહારી ખેારાક વધારે ઉપયેાગી છે એમ હવે યુરેાપ અને અમેરિકાના વિજ્ઞાનવેત્તાએ પણ કબૂલ કરતા જાય છે અને તેને પરિણામે આજે યુરેાપ અને અમેરિકામાં એવા ઘણાય મહાપુરુષો છે કે જેઓ કદી માંસાહાર કરતાજ નથી. ડૉ. એમ. સી. શર્મન નામના પ્રખ્યાત અમેરિકન નિષ્ણાતે પણ હમણાં આ મતને ટેકેા આપ્યેા છે અને જાહેર કર્યું છે કે કેવળ શાકાહારી ખેારાકનું અને તેમાં પણ દૂધ, શાક અને ફળફળાદિનું સેવન કરવાથી આદર્શ શરીર–સ્વાસ્થ્ય જળવાઇ રહે છે એટલુંજ નહિ પણ આયુષ્ય પણ લંબાવી શકાય છે. શાક અને ફળફળાદિની પસંદગી કરવામાં આપણી શારીરિક પ્રકૃતિ જરૂર ધ્યાનમાં લેવી જોઇએ એમ તેઓ સ્વીકારે છે અને તેથી ગમે તે માણસ ગમે તે શાકભાજી કે ફળફળાદિનેા આંધળેા ઉપયેાગ કરે તેા પણ તેને લાભજ થાય એમ તેઓ કહેતા નથી. પરંતુ વિવેકપૂર્ણ પસંદગી મુજબના શાકભાજી અને ફળ–ફળાદિના આહારથી મનુષ્યમાત્રની જીવનદેારી લંબાય છે એમ તેમનું કહેવું છે. ડૉ૦ શર્મન અનાજના ઉપયેાગનેા વિરોધ કરતા નથી પરંતુ તેનેા ઉપયેાગ પણ છેાડો સાથેજ કરવેા જોઇએ અને બને ત્યાંસુધી મિલમાં પીસેલ કે સાફ કરેલ અનાજનેા ઉપયેાગ નહિ કરવેા જોઇએ એમ તેઓનું માનવું છે. કેમકે મિલમાંથી પસાર થએલ અનાજમાંથી લેાહ, ગંધક, ચૂનેા વગેરેનાં પેાષક તત્ત્વેા નાબૂદ થાય છે અને તેથી તેના ઉપયેાગથી શરીરને જોઇતું પેાષણ મળતું નથી એમ તેમનું માનવું છે.

(૩૦ મી મે ૧૯૩૭ના "પ્રજામિત્ર કેસરી" સાપ્તાહિકમાંથી)

૪૫–क्यारे शुं खाशो ?

(લેખકઃ—શ્રી. વિષ્ણુનાથ)

કારતકે	સીતાફળ.	વૈશાખે	કેરી.
માગશરે	રેવડી.	જેઠે	જાંબુ.
પેાષે	[illegible]	અષાઢે	ખીર.
મહામાં	મેવે.	શ્રાવણે	[illegible]
ફાગણે	[illegible]	ભાદરવે	પેંડ.
ચૈત્રમાં	રાયણ	આસેામાં	[illegible]

(સને ૧૯૩૮ ના "[illegible]" [illegible])

તો અહીંજ સ્વર્ગ (!) મળી ગયેલું જોવામાં આવે છે, એ વાતની ખાત્રી માટે વધુ તપાસની જરૂર નથી કેમકે એવા મનુષ્યોની સંખ્યા હવે વધતીજ જાય છે.

દૂધમાંથી બનાવેલી આ સાથે ગાંઠિયા ને ભજીઆંનો નાસ્તો લેવાય છે, તેની બાજુમાં લસણની ચટણી મોજુદ છે ને બીજી મરચાં તથા આમલીની ચટણી પણ બાજુમાં હાજરજ છે! આમાં દૂધ સાથે તેલની તળેલી ચીજો, ક્ષાર, મસાલાવાળી તથા કાંદા, લસણ ને આમલીની ચીજો કે જે દૂધના બધા અમિત્ર છે તે કડે કલેજે આંખ મીંચી રોજ ખવાય છે.

આ ખાધા પછી લોકોને તેના પરિણામરૂપ કેવી કેવી વ્યાધ થાય છે તે વ્યાધિનું નિદાન કરનાર વૈદ્ય કે ડૉક્ટરને પણ સમજ નથી પડતી કે આ રોગ કયા કારણથી આ માણસને થયો હશે! આવું નિદાન થાય કે ન થાય પણ રોજ ખાનપાનમાં આવી ચીજો એકી સાથે આંખો મીંચીને ખાય, ખાધા પર ફરીને ખાય કે પરસ્પર વિરુદ્ધ ચીજો ખવાય તેની સજા પ્રકૃતિ–કુદરત કર્યા વગર રહેતીજ નથી એટલુંજ નહિ પણ ઘણીવાર તેની સજા જન્મકેદ–જીવતાં લગી ભોગવવી પડે તેવી ભયંકર વ્યાધિઓ તેને સજામાં ભોગવવી પડે છે. એવી સજા ભોગવનાર હાલ પણ તપાસ કરશો તો અનેક વ્યક્તિઓ જોવામાં આવશેજ. બધાને એક સરખી અને એકી સાથે સજા નથી થતી પણ ધીમે ધીમે વખત આવ્યે થાય છે તેનું કારણ સૌની પ્રકૃતિ પણ સરખી હોતી નથીજ !

ભોજનમાં જમવા જાઓ ત્યાં દૂધપાકની રસોઇ સાથે પાતરાં, કઢી, ભજીઆં, વડી, બે ચાર શાક, કઠોળ અને તેવીજ બીજી વિરુ ચીજો સામે હાજરજ છે ! આવી અયોગ્ય રીતો બીજેથી શીખી હવે તો આપણે પણ આપણા ઘરમાં સ્વાદને વશ થઇને દાખલ ક આપી દેખાય છે ! આપણા કર્મની કઠણાઇની વાત કહી શક તેમ છે. સારી વાતોનું તો સૌ અનુકરણ કરે છે પણ ખૂરી વાતે અનુકરણ થઇ ન જાય તેની ડાહ્યા માણસો સંભાળ રાખે છે તેવી ખરાબીવાળી ટેવોથી પછી છૂટવાનું કાર્ય કઠણ છે.

આખો દિવસ ખાધા કરવું, દૂધ જેવા અમૃતને મૂકી
ઉકાળા પીવા, મસાલાવાળા તીખાં ને ઉત્તેજક પદાર્થો ખાવા
વાસી, ઉઘાડા અને પરસ્પર વિરુદ્ધ પદાર્થો ખાવા એ સર્વ આ
તથા લોજમાંથી આપણને રોજ અને ચોવીસે કલાક તૈયારજ
છે તેનું પરિણામ છે. આ પરિણામથી તો હવે વ્યાધિઓ પ
વધતીજ જાય છે. જ્યાં જાઓ ત્યાં હોટલ સામે તૈયારજ છ
કે એક વાગે પણ આ હોટલમાં આજના સદ્ગૃહસ્થો

! આ નિયમનું ખંડન કરવું એટલે કે ઘરમાં ખાવું કે ન ખાવું પણ હોટલમાં તો રોજ બે ચાર વખત ચા, નાસ્તો, ઠંડા પીણાં પીવાં એ ઘણાં માણસોને સામાન્ય આદત પડી ગઈ છે. આખો દિવસ આવી રીતે ઢોરની માફક ખાધા કરવાથી તેમની હોજરી ખરાબ થાય છે, પાચન બગડે છે ને પેટનાં અનેક નાનાં મોટાં દરદો થવા લાગે છે ને પછી શરીર રોગી બને છે.

હોટલોની સગવડતાથી થનારા લાભમાં આ પ્રથમ નંબરની વસ્તુ છે, જ્યારે બીજો નંબર ત્યાં વપરાતી ચીજોનો આવશે. તેમાં આરોગ્ય અને વૈદકની નજરે જોઈશું તો અતિ મશાલા, ચાના ઉકાળા, વાસી ખોરાક અને ઉઘાડી તથા કચરાથી મિશ્રિત બનેલી ખાવાની ચીજો છે. એ ચીજો પણ વળી માટીનાં એઠાં-જૂઠાં કરેલાં અનેક પ્રકારનાં રોગી તથા હલકી, ઉંચી જાતોએ વાપરેલા વાસણોમાં ખાવી પડે છે એ તો વળી વધુ ખરાબ છે. માટીને બદલે હજી અનેક જગાએ ધાતુના સ્વચ્છ પાત્રો પણ વપરાય છે ને ખાવાની ચીજો પણ બહુ સારી ને સંભાળથી પણ અનેક જગાએ મળતી હશે પણ તે તો અપવાદજ ગણી શકાશે. બાકી સર્વ માટે તો ઉપર કહ્યું તે રીત લાગુ પડે તેમ છેજ !

હોટલમાં બધી નીચ-ઉંચ કહેવાતી તમામ જાતો આવે છે. તેઓને માટે એકજ પ્રકારનાં વાસણ હોય છે. આ આવનાર માણસોમાં ચાંદી, પરમીઓ, રક્તવિકાર, ખાંસી, ક્ષય અને મુખપાક જેવી ભયંકર વ્યાધિવાળા પણ બરાબર આવે છે. આવા માણસોનો આપણે સ્પર્શ પણ પસંદ ન કરીએ તેવાઓનાં વાપરેલા વાસણોમાં ચા અને જમવાનું લઇએ એ કેટલી બધી આપણી અધોગતિ કહેવાય? આ તો હવે છડેચોક વાત થઇ છે !

હવે હોટલો અને એ લોજમાં શું શું ખાવાનું મળે છે તેની પણ જરા તપાસ કરવાની જરૂર છે. પ્રથમ તો આપણે આરોગ્યની નજરે તેના ગુણદોષ જોઈશું.

દૂધના ખોરાકની આ દેશમાં એટલી બધી છત હતી કે તેને માટે દહી પણ મુશ્કેલી લોકોએ જોઇ ન હતી તથા દેશમાં આજે દૂધનો દુકાળ જોવામાં આવે છે. એ દૂધનો ચાના દુરૂપયોગ થાય છે. ચા, સાકર અને દૂધ એ ત્રણ ચીજ હદ ઉપરાંત અનેક માણસો પીએ છે-વાપરે છે, પરિણામે તેમનું પેટ બગડે છે, ધાતુ બગડે છે, વીર્ય હીણું બને છે, શરીર મજાકનો રોગી-નિસ્તેજ બને છે તથા કબજીઅત, બાર્દાન, નબળાઈ, સુસ્તી, અનિદ્રા વગેરે વ્યાધિના ગુલામ બની જાય છે. ક્યારેક મજૂરો દૂધ નથી પીતા પણ ચા પીએ છે અને તે પણ બે પાંચ કે દશ વખત' એ રીતે ચા પીવાથી તેમને

४७–आपणी अज्ञानता अने तेनुं परिणाम!

ખોરાકનાં પૌષ્ટિકતત્ત્વો અથવા તો ઉપયોગી તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં જો લેવામાં ન આવે તો કેટલીક જાતનાં ખાસ દરદો થાય છે અને તેની ખાસ ચિકિત્સા પણ એજ ખામી પૂરી કરવાથી બરાબર ઠીક થઇ શકે છે.

મશીન વડે ચાલતી લોટ પીસવાની ઘંટીમાં દળેલો લોટ ખાસથી એકદમ બારીક લોટ હોવાને લીધે તેની બનાવેલી ચીજો જલદી પાચન થતી નથી, પેટમાં વાયુ પેદા કરે છે અને પરિણામે કબજીઆત પણ થાય છે. એ સિવાય તે લોટ પીસાય છે એ વેળા તેમાં એટલી બધી ગરમી થઇ જાય છે કે તેની અંદરનાં તત્ત્વો પણ નષ્ટ થઇ જાય છે, આ વાત સાફ દેખાઇ આવે છે છતાં આપણે શુદ્ધ અને સાત્વિક ચીજ મેળવવા પ્રયત્ન કરતા નથી ને આવી દોષયુક્ત વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરી બિમારીને આમંત્રણ આપી પછી થએલાં દરદોનાં ઉપાયો માટે હેરાન થઇએ છીએ એજ આપણું હાલનું શિક્ષણ અને સભ્યતા આપણને માર્ગ બતાવે છે. તેનાં કરતાં તો ઓછા ભણેલા અને ગામડીઆ તરીકે ઓળખાતા આપણા પૂર્વજો આરોગ્યની બાબતમાં વધુ સુખી હતા, નિરોગી હતા. તેનું કારણ તેમને ત્યાં ફેશનબાઇ આવી ન હતી. તેમના ઘરમાં સ્ત્રીઓ પોતા માટે જોઇતો લોટ હાથની ઘંટીમાં દળી લેતી ને પોતાનું તથા પોતાના કુટુંબનું સ્વાસ્થ્ય સંભાળતી. હાલની સ્ત્રીઓ ભણવા લાગી છે, તેમને લોટ પીસતાં શરમ થાય છે ને પછી ભલે તેઓ પણ આવી શરમને લીધે હમેશાં બિમાર રહે ને દવાઓ લીધાજ કરે! પણ તે તો આજના ભણતરના સંસ્કાર છે; એ કંઇ સહેજમાં જવાનાં નથી.

જેવી ઘઉંના લોટ માટે કે બીજા કોઇ લોટ માટે આ વાત થઇ તેવીજ રીતે મગની દાળ અને ભાત માટે પણ એવીજ દશા છે. મગની દાળ સૌ કોઇ વાપરે છે પણ છાલવાળી દાળ હવે કોઇને ગમતી નથી કેમકે છાલ તેમાં હોવાથી તેનો દેખાવ ઠીક નથી લાગતો. છાલમાં જે ખરો પાચકગુણ તથા ક્ષારકેલ્શિયમનાં તત્ત્વો છે તે તો આપણે ફેંકી દઇએ છીએ ને અંદરનો ભાગ કે જે વાયુ કરનાર અને પચવામાં જડ છે તે દેખાવમાં સાફ અને ફેન્સી હોવાથી આપણે હોંસથી ખાઇએ છીએ. ખરી રીતે તો ચણાની દાળની છાલમાં તથા મગની દાળની છાલમાં જે ઉપયોગી તત્ત્વો છે તે કદી ફેંકી દેવા ન જોઇએ. એ બે કઠોળમાં જો કંઇપણ વધુ લાભ કરનાર તત્ત્વ હોય તો તે દાળ પણ છાલમાંજ વધુ છે ને સૌએ મગ આખા કે મગની છાલ-

લેતા હોય છે. એમને જોવાથી આપણને એમજ લાગે કે. આ તે શું મનુષ્યો છે કે મનુષ્યના રૂપમાં પશુઓ છે! લોકો જેવું અન્ન ખાય છે તેવા તેનાં વિચાર બને છે ને વિચાર તેવું વર્તન થાય છે. આ વાત જો આપણે માનતા હોઇએ તો આપણા અન્નમાં ફેર પડ્યો તેમ આપણા વિચાર અને વર્તનમાં પણ હવે ફેર પડતો જાય છે.

આ લેખમાંની ચર્ચા ફક્ત આરોગ્યની નજરેજ કરવામાં આવેલ છે; તેમાં કોઇ પણ સંસ્થા કે વ્યક્તિ સાથે જરા પણ કટાક્ષભાવ રહેલ નથી; પણ એટલી વાત તો નક્કી છે કે લોકોને સ્વેચ્છાચારી અને સ્વચ્છંદી બનાવવા માટે આ સંસ્થાએ ઘણી મદદ કરી છે. હવે તો લોકો તેના પરિણામની પાસે આવી ગયા છે. શરીર ક્ષીણ તથા રોગી બનતા જાય છે. તેની દવા પણ કોઈ લાગુ કરી શકે તેમ નથી. એનો ઉપાય તો 'નીતિને માર્ગે ચાલો' એજ હોઇ શકે.

સારી ને સ્વચ્છ સંસ્થાઓ અનેક હશે તથા તેવી સંસ્થાઓ લોકોની અમુક પ્રકારે સારી સગવડ પણ સાચવતી હશે, તો પણ આ સંસ્થામાં જે દોષ છે તે તો પ્રજાના શરીરને હાનિ કર્યા વગર મૂકે તેમ નથીજ, માટેજ આરોગ્યની નજરે ભોજનમાં સાદાઇ, અપથ્ય ચીજોના વહેવાર પર અંકુશ તથા પથ્ય અને પૌષ્ટિક શુદ્ધ પદાર્થોની સગવડતા, સ્વચ્છતા અને આરોગ્યની નજરે નિયમસરનાં પદાર્થો અને વ્યવસ્થા હોય તો જેનાં ઘરબાર નથી, જેઓ મુસાફર છે તેવાજ મુશ્કેલીના સમયે આ સંસ્થાનો ઉપયોગ કરે તો તે જરૂરી ગણાશે. બાકી દહાડામાં દશ વાર ચા, બે વાર નાસ્તો અને પછી બકરાંની માફક આખો દિવસ પાન ચાવે રાખવા તે તો પશુપણાંથી પણ ચડે તેવી સંસ્કૃતિ ગણાશે. આવા માણસોના ઘરમાં જઇ તપાસ કરીએ તો તેમની ધર્મપત્નીએ બાઇશ્રી માટે બનાવેલ ખોરાક હવાજ ખાતો રહે છે કેમકે તેમને ભૂખ ત્યાં લાગતીજ નથી કાં તો તેમને ગમતું પણ નથી. આવી દશા જે જે ગૃહસ્થોની હોય તેમના માટે હોટલ કેટલા આશીર્વાદ (!) રૂપ છે તે તરફ વાચકોએ વિચાર કરવાની જરૂર છે. બાકી લોકો પેટ્રાસર ચેને અને પાણી પહેલાંજ પાળ બાંધવાની નીતિએ આવા ફંદામાં ફસાતા અટકી તેમના શરીરને સંભાળે, આરોગ્યનું જતન કરે, કુદરતના નિયમો પાળે એજ તેમના માટે ઉત્તમ માર્ગ છે.

(જુન ૧૯૩૭ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

કરોડો રુપિયા એમને શોધનારાઓનીજ સત્તાદ્વથી વિદેશ મોકલી આપીએ છીએ એટલુંજ નહિ તે છતાં પણ કમજોરી, રોગી અને ટુંકી આયુષ્ય આપણને બક્ષીસમાં મળે છે; છતાં આપણી અખિાજ ક્યા ખૂલે છે ! આંખ હોવા છતાં આપણા જેવા બીનકોણ આંધળા હશે !

(મે ૧૯૩૭ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી)

૪૮–શાકભાજી

આપણા દરરોજના ઉપયોગમાં આવતી શાકભાજીની કેટલીક જાતોનું અત્રે ઉતારેલું આ ગુણદર્શન ખ્યાલમાં રાખવા જેવું છે.

લીંબુઃ–પાચક, પિત્તનાશક, કૃમિનાશક, લોહીની શુદ્ધિ કરનાર.

શેરડીઃ–દાંત અને પેઢાં મજબૂત કરનાર, લોહી સુધારનાર. રોજ સવારે એક સાંઠો ખાવાથી દૂઝતા હરસ પર ફાયદો કરે છે.

મૂળાઃ–લોહીવિકાર ઉપર વાપરવા યોગ્ય.

ગાજરઃ–(લોહતત્ત્વ.) પુષ્ટિદાયક; બરોળ પર ખાવા લાયક.

લસણઃ–(આયોડીનતત્ત્વ.) વા ને ક્ષય પર ખાવા લાયક.

ડુંગળીઃ–(લોહતત્ત્વ) પુષ્ટિદાયકઃ લૂ લાગી હોય તો તેનો રસ પીવો જોઇએ.

સુરણઃ–કાળજાના રોગ ઉપર વાપરવા લાયક.

બટેટાઃ–સખ્ત મજૂરી કરનાર માટે વાપરવા લાયક

રતાળુ(સકરીઆ):–સખ્ત મજૂરી કરનાર માટે વાપરવા લાયક

સરગવોઃ–યકૃતને ઉત્તેજક; આંખનું તેજ વધારનાર.

કોબીજઃ–દાંત અને પેઢાં મજબૂત કરે છે અને લોહી સુધારે છે.

તાંદળજાની ભાજીઃ–યકૃતને ઉત્તેજક.

મેથીની ભાજીઃ–વાયુહારક, પાચક.

ભીંડાઃ–પ્રમેહ અને નબળાઇવાળાએ ખાવા લાયક.

રીંગણાંઃ–પાચક, સારક અને ઉષ્ણ.

કાકડીઃ–મૂત્રવિકાર ઉપર ઉપયોગી.

મોગરીઃ–લોહીવિકાર ઉપર ઉપયોગી

દૂધીઃ–હળવું શાક, માંદાને લાયક.

(" કુમાર " માસિકના એક અંકમાંથી)

વાળી દાળ વધુ પ્રમાણમાં એટલે કે એજ વાપરવી અને ચણાની દાળને બદલે શાકમાં આખા ચણાજ વાપરવા જોઈએ, તો તે વાયુને પેદા નહિ કરે, સહેલાઇથી પાચન થઇ જશે ને લોહીને સાફ કરી બળવાન બનાવશે. વળી એ છાલ સાથે ખાવાથી સ્વાદમાં પણ ઉત્તમ બને છે.

ચોખા માટે પણ હાથથી છડેલા ચોખા ખાવા એ વધુ ઇષ્ટ છે, મશીનથી છડેલા ચોખામાં જે કંઇ ઉપર તત્ત્વ હોય છે તે ફેંકી દેવાય છે અને પરિણામે તે ચોખાનો ભાત વાયુ કરનાર અને નિઃસત્ત્વ રહે છે. હાથથી છડેલા ચોખા જોતાં બહુ પસંદ નહિ પડે પણ ગુણમાં તે અત્યંત સારા છે. સફેદ ચોખા કરતાં લાલ ચોખા જેને સાઠીચોખા કહે છે અને જેની પેદાશ સિંધમાં થાય છે એ ચોખા હાથથી થોડાક છડીને ત્યાંના લોકો ખાય છે. એ સિવાય વગર છડેલા એ લાલ-ચોખાનો રોટલો જો બરાબર ખાવામાં આવે તો વગર દવાએ પેટનાં દરદો જેવાં કે અજીર્ણ, ઝાડા, મરડો, સંગ્રહણી વગેરે મટી જાય છે, કેમકે તેની છાલમાં, પ્રોટીયમનું પ્રમાણ બહુજ સારા પ્રમાણમાં રહેલું છે. સિંધના ગરીબ, શ્રીમંત સર્વ લોકો એ ચોખાનો રોટલો હમેશાં બારે માસ ખાય છે ને તેમના શરીરનાં મજૂરી કરવા પૂરતું બળ રહે છે. ત્રણે વખતે ચોખા ખાનાર મોટો વર્ગ સિંધમાં રહે છે એમને ચોખા સાથે થોડીક છાસ કે દૂધ ત્યાં મળે છે, બીજાં કંઇ પણ જુદાં તત્ત્વો એ ગરીબ માણસોને મળતાં નથી; છતાં એમનું સ્વાસ્થ્ય સારૂં હોય છે અને બંગાળ માફક ત્યાંના માણસોને પાલીસ કરેલા ભાત ખાવાથી જે **બેરીબેરી** નામનો રોગ થાય છે તે રોગ આ પ્રાંતમાં કદી જોવામાં આવતો નથી.

આજના વિજ્ઞાન પ્રમાણે તો મશીનના દળેલા લોટમાં થોડુંક થુલું નાંખીને રોટલી બનાવવાની સલાહ અપાય છે તથા ચોખાને પાલીસ કરતાં કે છડતાં જે કુસકી નીકળે છે તેને ફેંકી ન દેતા એ કુસકી રોટલીના લોટમાં રોજ થોડી મેળવી આપવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે આવી રીતે પાછળથી લેપ કરતાં તેમાંજ કુદરતી રહેલી મોજ સંભાળીને વાપરવી કે ફેંકી ન દેવી એજ વધુ ડહાપણ ભરેલું ગણાશે અને તેમ કરવાથી આપણને તેનો પૂરતો લાભ મળે છે અને રોજરોજની બિમારીથી પણ આપણે બચી શકીએ છીએ.

આજના યંત્રોએ આપણી હાથની મજૂરીનો નાશ કર્યો છે ને સાથે આપણા જીવનોપયોગી સાધનોનાં રહેલા પોષક અને ઉપયોગી તત્ત્વો જે આપણને કુદરતના સંચારથી મળતા હતા એમનો પણ નાશ કર્યો છે અને તેથી બીજે નહિ આપણા જીવનને નષ્ટ કરી આપણે અનેક વ્યાધિઓ રોજ ને રોજ આપણે વધારી રહી છે. તે તે નિષ્ણાતોને ... માટે ... ... આપણે

५०–शुं खाशो गोळ के साकर?

(પ્રો. બી. એચ. જોષીના લેખને આધારે)

ખાંડ અને ગોળ બેમાંથી ખાદ્ય પદાર્થ તરીકે ઉત્તમ કોણ? રસાયણ અને ખોરાકશાસ્ત્રીઓએ ખાંડ કરતાં ગોળને ખોરાક તરી શ્રેષ્ઠ ઠરાવ્યો છે, પણ ગોળનાં રંગરૂપ તેના ગુણ જેટલાં સારાં નહિ અથવા ગમે તે કારણે તેનો વપરાશ ઓછો થતો જાય છે.

૧૯૧૪, એટલે વિશ્વયુદ્ધ પછી ખાંડની ઉત્પત્તિ સાથે તેનો વપ-રાશ પણ ઝપાટાભેર વધતો જાય છે. હિંદમાં જ્યારે ખાંડ નહોતી ઉત્પન્ન થતી અને જે થતી તેનું પ્રમાણ પણ અતિ ક્ષુદ્ર હતું ત્યારે ખાંડ–સાકર પરદેશી હોવાને કારણે પણ બહિષ્કારને યોગ્ય મનાતી અને સત્યાગ્રહની લડત દરમિયાન તો પરદેશી વસ્તુ તરીકે તેનો બહિ-ષ્કાર હતો. પછી તો બિહાર અને બંગાળમાં સાકરનાં સ્વદેશી કાર-ખાનાં વધ્યાં. ખાંડ સ્વદેશી બની એટલે હવે લોકોને તે વાપરવામાં બિલકુલ સંકોચ થતો નથી. પરંતુ ખાંડ સ્વદેશી બની એટલે તેમાં ગોળના ગુણ પેસી જતા નથી; પણ આજના વીસમી સદીના સુધ-રેલા જમાનાનું કંઈક એવું લક્ષણ છે કે લોકોને ગુણ કરતાં દેખાવ, રૂપરંગ વધુ આકર્ષે છે. એટલે તો ગોળ તેના ગુણ છતાં સફાઈના અભાવે અપ્રિય બનતો જાય છે.

ખોરાકના ત્રણ વિભાગ

રસાયણ શાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ આપણા ખોરાકના ત્રણ વિભાગ પાડી શકાય:—

૧ પ્રોટીન્સ. ૨, ફેટ્સ (ચરબી) અને ૩ કારબોહાઇડ્રેટ્સ. ગોળના ગુણ તપાસતી વખતે આંહીં આપણે ત્રીજો વિભાગ વિચારવો જરૂરી છે.

કારબોહાઇડ્રેટ્સનું ઉદ્ભવસ્થાન વનસ્પતિ છે. ત્યાં કુદરત પશુ પક્ષી અને માણસના ઉપયોગ અર્થે તેને હમેશાં તૈયારજ રાખે છે. અં ગળપણ એ કારબોહાઇડ્રેટ્સનું એક મહત્ત્વનો વિભાગ અથવા સ્વરૂપ છે

આપણા દેશમાં આ ગળપણ આપણે શેરડીમાંથી ગોળ બના અથવા ખાંડ બનાવી મેળવીએ છીએ. સામાન્ય રીતે આપણે ગોળનો વધુ ઉપયોગ થતો અને સાકર તો કોઈ મહત્ત્વના પ્રસ વપરાતી હતી એ તો ગઈ કાલની વાત છે.

ગળપણના ભેદભાવ

ગોળની રાસાયણિક કિંમત વિચારતા પહેલાં શારીરિક દૃષ્ટિએ

૪૯–पांदडावाला शाकभाजी

(લેખકઃ–શ્રી. હરગોવિંદદાસ જીવણલાલ)

સને ૧૯૨૪ ની સાલમાં મારી ધર્મપત્નીની બિમારી વખતે નામાંકિત ડૉકટરો અને કુશળ વૈદ્યોની સારવાર છતાં એની બિમારી વધતાં છેવટે નિરાશ થયા હતા પણ પાછળથી એક ડૉકટરે સારવાર કરી. તેણે દર્દીને ચાલીસ દિવસ સુધી ફક્ત શાકભાજીના ઉકાળા તથા ખાટા ફળોનો રસ માત્ર ખોરાકમાં આપેલ અને એ ખોરાક પર જ્યારે એ સારી થઇ ત્યારે બે માઇલ પગે ચાલવા શક્તિવાન થઇ અને બીજી પણ દરેક રીતે તબિયત સુધરી. ત્યારપછી એમની માલાડમાંની સંસ્થામાં અનેક રોગીઓને શાક તથા ફળના ખોરાક પર રાખી સારવાર કરવાથી ભયંકર રોગો સારા થતા મેં જોયા છે અને છેવટે છેલ્લે દમણાં બે વર્ષથી મને ખાંસીની બિમારીએ બહુજ હેરાન કરેલ. તે સારૂં મેં મુંબઇના મોટા ડૉકટરોની તથા બહારગામના ડૉકટરો તથા વૈદ્યોની હજારોના ખરચે સારવાર લીધી. રોગ ઘટવાના બદલે રોજ વધતો ગયો અને ઘણી કીમતી દવા તથા પૌષ્ટિક ખોરાક છતાં મારાથી પાંચ સાત મિનિટ ચાલવાનું કે પાંચ દશ પગથિયા ચઢવાનું પણ મુશ્કેલ થયું અને છેવટે મારે ચઢાણમાં ચઢવા સારૂ ખુરસીની મદદ લેવી પડી. આવી હાલતમાં મારી સારવાર કરનાર ડૉકટરે મને મુખ્ય ઉપાય તરીકે પ્રથમ સર્વે પ્રકારના ખોરાકો બંધ કરી શાકભાજીના ઉકાળા અને ખાટા ફળોના ખોરાક પર રાખી સારવાર શરૂ કરી; અને પંદર દહાડા થયા તેટલામાં મારી ખાંસી લગભગ પંચોતેર ટકા ઘટી ગઈ છે. શરીર હલકું લાગે છે અને લગભગ એકથી પોણો માઇલ ચાલી શકું છું, દાદર ચઢી શકું છું અને તેમ કરતા મને થાક કે શ્વાસ લાગતો નથી કે થાકવા જેવું પણ લાગતું નથી મને હંમેશા ગરમ પાણીથી નહાવાની ટેવ હતી પણ હાલમાં ઠંડા પાણીથી હું નહાઉં છું છતાં શરદી કે કાંઇ પણ હરકત થતી નથી. આ પ્રમાણે મારો અનુભવ છે. તે સિવાય પાંદડાંવાળી શાકભાજી ઘણા લોકો ખાય છે અને દેખીતી રીતે તેમને કાંઇ નુકસાન થતું હોય એમ જણાતું નથી તો પછી આયુર્વેદને માનનારાઓ પાંદડાના શાક અપથ્ય છે એમ કહે છે તેનો અર્થ શો !

("મુંબઇ સમાચાર" સાપ્તાહિકના એક અંકમાંથી)

દિવસે વધારતા વધારતા એટલે સુધી ગયા છે કે હવે તો ક્ષયરોગનું
નિવારણ અને તેની ચિકિત્સામાં તે અનિવાર્ય બન્યું છે.

ગોળમાં ઉપરનાં ખનિજ દ્રવ્યો હોવા ઉપરાંત 'એ' અને 'બી' નામના વિટામીન્સ-પોષણતત્ત્વો પણ છે; જે ખાંડમાં જોવામાં આવતું નથી. ગોળ થાક ઉતારે છે. ગોળ સખત મહેનત પછી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને તાકાત લાવે છે. ગોળમાં સારા પ્રમાણમાં ખનિજ દ્રવ્યો છે. ગોળનો સ્વાદ ખાંડ કરતાં ચડિયાતો છે. ગોળ સાકર જેટલો સફેદ નહિ છતાં તેના કરતાં સસ્તો છે એટલે કરોડો માણસોને સુલભ છે.

(૯ મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૮ ના "કુલછાબ" સાપ્તાહિકમાંથી)

૫૧—चटाटानोज खोराक

બટાટાને ખોરાક તરીકે કેટલે દરજ્જે અપનાવી શકાય એ જો
૧૯૦૯ માં કોપનહાગન (ડેન્માર્ક)ના ડૉ. હિન્ડહેડે ઘણા લોકોને ઘણા
ઉપર રાખીને પ્રયોગો કર્યા હતા. ડૉ. હિન્ડહેડ જગતના જાણીતા
ખાદ્યવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી છે અને તેમણે એક ચોપડી પણ લખી છે—
'શું ખાવું અને શા માટે?'

આશરે સાડા ત્રણસો વરસ પહેલાં, જ્યારે સર વોલ્ટર રેલે
અમેરિકાથી ઈંગ્લંડ પહેલવહેલો બટાટાનો કાફલો લાવ્યો ત્યારે યુરોપ
સ્કર્વીની મહામારીથી પીડાતું હતું, પણ ખોરાકમાં બટાટાનો વપરાશ
વધ્યો ત્યારથી મધ્યયુગની એ મહામારી અદૃશ્ય થઇ ગઇ.

બટાટાની અંદર વિટામીન 'બી' પ્રચૂર પ્રમાણમાં છે. શરીરની
વૃદ્ધિ માટે આ વિટામિનની ડૉકટરો ભલામણ કરે છે. કેવળ બટાટા-
નાજ ખોરાક ઉપર રહેવા સામે એકલો એકજ વાંધો છે કે તેમાં
કૅલ્શિયમનું તત્ત્વ નથી. પણ જેને કેવળ બટાટા ઉપરજ રહેવું હોય
તે તેની સાથે દૂધ, દહીં વગેરે લઇને રહી શકે છે.

અને એક બીજી અગત્યની વાત. બટાટામાં પાણીનું પ્રમાણ
ઘણું હોવાથી બટાટાને ખૂબ ચડાવી દેવાથી એની ઉપયોગિતા ઘણી
ઓછી થઇ જાય છે. બટાટાને તૈયાર કરવાની સારામાં સારી રીત
તો એજ છે કે તેને સમારીને ઉકળતા પાણીમાં નાખવા અને ધીમે
તાપે તૈયાર થવા દેવા. પેટના દરદથી પીડાતા ઘણા દર્દીઓ આ
રીતે બટાટા ખાઇને પોતાનો રોગ મટાડી શક્યા છે.

અને એક ઉત્કૃષ્ટ ખોરાક તરીકેજ નહિ પણ રોગોના ઇલાજ
તરીકે બટાટા ઉપયોગી છે. બટાટાને પચતાં અરધા કલાકથી વધુ
વાર લાગતી નથી, પણ બટાટાને તળીને ખાવાની પદ્ધતિ બિલકુલ
સારી નથી. 'સુકી ભાજી' ભલે મોઢું મચકોડે, પણ એ લગામ વગર

ગોળ, સાકર વગેરે ગળપચ્ચો પચવામાં કેવાં હોય છે અને લોહીમાં કોણ પહેલું અને કઈ રીતે ભળી જાય છે તે તપાસી લેવું જોઈએ.

શરીરશાસ્ત્રીની દૃષ્ટિએ ગળપણના બીજા ત્રણ વિભાગ છે. તેના એક વિભાગમાં દ્રાક્ષ, ફળો અને દૂધનું ગળપણ આવે છે, જે ખાધાની સાથેજ લોહીમાં ભળી જાય છે; પરિણામે પાચનક્રિયા ઉપર આવા ગળપણને પચાવવાનો બોજો બિલકુલ પડતો નથી અને શરીરને તેનો પૂરતો લાભ મળે છે. ગોળ અને સાકરમાં ગુણની દૃષ્ટિએ જે ફેર છે તે આંહીંજ છે, કારણકે સૂક્ષ્મદૃષ્ટિએ બન્નેના ગળપણમાં ભેદભાવ છે.

પંજાબના તંદુરસ્તીખાતાએ ગોળનું પૃથક્કરણ આ મુજબ કર્યું છેઃ—સુક્રોઝ (એક જાતનું ગળપણ) ૬૩ ટકા, ફ્રુક્ટોઝ (ફળોમાં રહેલું ગળપણ) ૧૯ ટકા, નહિ ઓગળતાં તત્ત્વો ૩ ટકા, પાણી ૧૨ ટકા અને મીઠું ૩ ટકા.

એટલે આગળ જણાવ્યું તેમ લોહીમાં સીધી રીતે ભળી જતું ફળફળાદિમાં રહેલું ગળપણ તે ગોળમાં ૧૯ ટકા છે; જે સાકરમાં બિલકુલ નથી. એટલે ગોળ તો શરીરને પાચનક્રિયા ઉપર ભાર વધાર્યા સિવાય તત્કાળ ફાયદો કરે છે; જ્યારે ખાંડને પચાવવી પડે છે અને પછીજ તે લોહીમાં ભળી શકે છે. પરિણામે ગળપણ વાસ્તે ગોળ કરતાં ખાંડ જેટલી વધારે લેવાય તેટલો પાચનશક્તિ ઉપર બોજો વધે છે અને તેના ઉપર ઘસારો પડે છે.

મીઠી પેશાબનું દર્દ

આને કારણે ખાંડનો એક આડકતરો ગેરલાભ પણ થયો છે અને તે મીઠી પેશાબનું દર્દ વધ્યું છે તે. આ દર્દ દિવસે દિવસે વધતું જાય છે. પાચનશક્તિના ઘસારાનું આ સીધું પરિણામ છે.

ઉપર પ્રમાણે સાકરનો પાચનશક્તિ ઉપર બોજો વધવાથી જતે દિવસે મીઠી પેશાબનો રોગ થાય છે ત્યારે ગોળના સીધા લોહીમાં ભળી જવાના ગુણને લીધે તે થાકેલા, કંટાળી ગયેલા શરીરને સ્ફૂર્તિવાળું બનાવે છે. આ કારણે તો સંયુક્ત પ્રાંત અને બિહારના [illegible] અને ખેડૂતો સખત મહેનત પછી ગોળ ખાય છે અને થાક ઉતારે છે. શક્તિ વધારવા માટે [illegible] ગોળ, ઘી અને [illegible] આપવામાં આવે છે. [illegible]

ગોળના વિશેષ ગુણો

[illegible]

ઉત્તમ ગણાયલા છે માટે તેજ ચણા આ માટે લેવા.

ચણા લોહીવિકારને મટાડે છે. તેના સેવનથી પાચનશક્તિ સતેજ
બને છે એટલુંજ નહિ, આવી રીતે ચણા સેવન કરનારને ક્ષયરોગ
જેવી ભયંકર બિમારી પણ થવાની ધાસ્તી રહેતી નથી. કેમકે તેમાં
ઓજ પેદા કરવાનો ખાસ ગુણ રહેલો છે. પહેલવાન માણસો હમેશાં
ચણાની ટેવ રાખે છે. તેઓ સવારનાં પોતાના નાસ્તામાં પ્રથમ
ચણાનું સેવન કરે છે. જનાવરોમાં સૌથી બળવાન પ્રાણી ઘોડા પણ
હમેશાં ચણા ખાય છે ને પરિણામે તે ખૂબ શક્તિવાન બની ઘણુંજ કામ
કરી આપે છે. આ વાત સૌ કોઇ જાણે છે. સ્કૂલમાં ભણતા બાળકોને
શરીર મજબૂત બનાવવા તથા તંદુરસ્ત રાખવા માટે પલાળેલા ચણા
આપી શકાય છે અને આજકાલ તો અનેક સ્કૂલોમાં તે આપવાનું શરૂ છે.

પલાળેલા ચણા કેવી રીતે બનાવવા તથા કેવી રીતે ખાવા તે
સમજી લેવાની પણ ખાસ જરૂર છે. એ માટે પ્રથમ સારા ચણા લાવી
સાફ કરી લેવા. પછી જોઇએ તેટલા ચણા લઇ તેને પાણીથી ધોઇ
નાંખવા. પછી એક સાફ ચીનીના વાટકામાં અથવા માટીના કુલ્હડમાં
એ ચણા રાખી તેમાં પાણી ઠીક જોઇએ તેટલું નાંખવું. આશરે ૫૦ તોલા
ચણા હોય તો પાંચ તોલા પાણી બસ છે. આજે સવારના આઠ વાગે
તેને પલાળવા જોઇએ. આવતી કાલે સવારનાં ૨૪ કલાકે તે બરાબર
પલળી તૈયાર થઇ જશે એટલે તે ચણા લાવી એક એક નંગ ખાતા
જવું ને ચાવતા જવું. ઠીક ઠીક ચાવવાથીજ પૂરો લાભ મળે તેમ
છે. બરાબર ચાવી લીધા પછી પલાળેલા ચણા પૂરા થતાં તુરત બાકી
રહેલું પાણી જે કંઇ બે ત્રણ તોલા હોય તે ઉપરથી પી જવાનું છે.
એ પાણી ભૂલેચૂકે ફેંકી દેવું જોઇએ નહિ. આ વિધિને પૂર્ણ
હિંદુસ્તાનમાં જલપાન કહે છે. આપણે ત્યાં જેમ સવારે કાચું
દૂધ કે ચાપાણી પીવાનો રિવાજ છે તેમ આ દેશના કેટલાક ભાગોમાં
આવી રીતે જલપાન કરવામાં આવે છે. આ જલપાન બીજી ચીજો
કરતાં ઘણુંજ ઉત્તમ અને ખૂબ લાભ આપનાર છે. બહુજ ઓછા
ખર્ચમાં સર્વ કોઇ કરી શકે અને કુટુંબના બધા માણસો લાભ લઇ
શકે એવો આ એક નવીજ જાતનો નાસ્તો અને તાકાત આપનારી
દવા છે. તેનો લાભ તો જેના નસીબમાં હોય તેજ લઇ શકે તેમ છે.

તેનાથી લોહી સાફ થાય છે, ભૂખ લાગે છે, બળ વધે છે, સ્વ-
પ્નદોષ, પ્રમેહ, શીઘ્રપતન તથા ધાતુની ક્ષીણતા મટી જાય છે. જો
હમેશાં આવી રીતે સવારનાં આ પ્રયોગ કરવામાં આવે તથા વહેલી
સવારે ઉઠી ફરવાનું કે કસરત કરવાનું જેમનાથી બને તેમણે જરૂર
તેથી બહુજ લાભ થાય છે.

(જૂન ૧૯૨૭ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

ચુલીને સંયમમાં ન રાખવાથી તો બધા રોગનો પાયો નાખે છે. તળવાથી થોડુંક તેલ 'કાર્બોનાઇઝ' થઇ ખોરાક ન પચે તેવો બનાવી મૂકે છે. કેટલાક લોકો માને છે કે બટાટા ચરબી ઉત્પન્ન કરે છે, પણ હાલની કેટલીક શોધખોળે આ વાત પણ ખોટી જાહેર કરી છે.

વળી બટાટાનું ખરૂં સત્વજ તેનાં છોડાંમાં છે. એમાં પોટાશ, સોડિયમ ને મેગ્નેશિયમ જેવાં ઉપયોગી ખનિજ દ્રવ્યો છે; પણ બટાટાનાં એ છોડાંને ઉપયોગમાં લેવાની બીજી રીત પણ છે. આપણે શાક કરીએ છીએ તે તપેલીમાં એક ચાળણી મૂકી, અંદર બટાટાનાં છોડાં નાખવાં અને આવી રીતે શાકની અંદર ખનિજ દ્રવ્યો ઉમેરવાં. બટાટાનાં છોડાંવાળું પાણી જો ભાવે તો પીવાના ઉપયોગમાં લેવું અને ન ભાવે તો પણ દવા તરીકે ગંભીરતાથી પી જવું. આ ખનિજ દ્રવ્યો લોહીમાં જવાથી લોહી 'એસિડ' થતું અટકે છે અને શરીરને ઘણા રોગોથી દૂર રાખી શકે છે. લોહીમાં જ્યારે યુરિક એસિડનું પ્રમાણ વધી જાય ત્યારે 'સંધિવા' થાય છે. એ યુરિક એસિડનો નાશ ઉપર લખ્યા તે ખનિજ દ્રવ્યો કરી શકે છે.

(વૈશાખ ૧૯૯૪ના "કુમાર" માસિકમાંથી સંકલિત)

૫૨-પલાળેલા ચણા—તાકાતની ઉત્તમ દવા !

તાકાત અને તંદુરસ્તી માટે આજે જાહેરાત કરનારાઓ અનેક દવાઓના પેટંટ કરી વેચી રહ્યા છે પણ તેથી તો સર્વને તાકાત મળતી હશે કે કેમ ? વળી પૈસાના પ્રમાણમાં એ તાકાત બહુજ મોંઘી પણ થઇ જાય છે એટલે આપણને સાવ સસ્તામાં અને સારી તાકાત માટે એવા એક સરળ નુસખાની જરૂર છે. તે માટે આજે આપની સમક્ષ એક નવીન નુસખો રજૂ કરવાનું દિલ થઇ જાય છે. આ નુસખો શહેર કે ગામડાના સર્વ લોકો અજમાવી શકે તેવો સરળ અને ઓછા ખર્ચમાં બને તેવો છે. તેની બહુ મોટી જાહેરાત કરવા જેવી અહીં જગા નથી પણ એટલું તો નક્કી છે કે જો આપને કુદરતમાં શ્રદ્ધા હશે ને અમારા લખવા પર વિશ્વાસ હશે તો આ ઉપાય આપના માટે 'રામબાણ' નીવડવાની પૂરી ખાત્રી રહે છે.

ચણા એ શક્તિવર્ધક અનાજ છે. ગામડાના લોકો તો તે ખૂબ ખાતા હોય છે ને તે ખાવા થકી નીરોગી અને બળવાન પણ બની રહે છે. આયુર્વેદના મત પ્રમાણે ચણા એ લોહી, પિત્ત અને કફનાં રોગોને મટાડનાર છે ને [illegible] ચણાના [illegible], [illegible] ઘણા ગુણ ધરાવે છે. તેનાથી [illegible] [illegible] માટે [illegible]

સાબુનાં મોટાં લાંબા તાડ જેવા વૃક્ષ થાય છે અને તે તાડને એક બેઠ હોય તેમ જણાય છે. તાડનાં પાન કરતાં તે ઝાડનાં પાન પણ લાંબા હોય છે. તે ઝાડનાં રેસાની દોરીઓ તથા ટોપલીઓ પણ બને છે. તેનું થડ પાણીમાં જલદી સડતું નથી તેથી તે થડનો વચલો ભાગ કાઢી તેની મોટી નાળીઓ (ભુંગળાંરૂપ પાઈપ જેવું) બનાવી વપરાય છે.

એનું ઝાડ જ્યારે ચૌદ પંદર વર્ષનું થાય ત્યારે તેની છાલ નીચે સફેદ જાડો ગર્ભ બંધાય છે. તેને કાઢી વાટી લઇ તેનાં નાનાં દાણા બને તેમ કરી લેવામાં આવે છે ને પછી તેને સુકવી સંઘરીને રાખે છે. આનું નામ સાબુદાના છે. એ ઝાડમાંથી આવી રીતે સફેદ ગર્ભ જો કાઢી ન લેવાય તો આખું ઝાડ સુકાઈ જાય છે. એનાં ફળમાં રહેલાં બીજને વરસાદની ઋતુમાં વાવવાથી એનાં વૃક્ષ પેદા થઇ શકે છે.

સાબુદાણા પચવામાં હલકા છે તેથી તેની કાંજી બનાવી તે દુર્બળ અને બિમાર માણસોને અપાય છે. તેની કાંજી પાણીમાં બનાવી પછી તેમાં સાકર ને દૂધ મરજી પ્રમાણે મેળવી અપાય છે. આ પદાર્થ બધા માણસોને આપવાનો સામાન્ય ચાલ છે પણ તે વાયુ તથા કફ પ્રકૃતિવાળા માટે આપવો હિતકારી નથી માટે સંભાળીને આપવાની જરૂર છે. (જૂન ૧૯૩૭ નાં "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

૫૪–जाणवा जेवुं

—ડોકટર ફ્રેન્ચુશ ચામડીનાં દરદોના નિષ્ણાત છે. અનેક પ્રયોગો કરીને તેમણે પુરવાર કરી બતાવ્યું છે કે ચામડીનાં અનેક દરદોનું કારણ કોફી છે. કોફી પીવાથી શરીરે ચળ આવે છે ને ઝીણી ઝીણી ફોડલીઓ થાય છે.

—સુપ્રસિદ્ધ અમેરિકન ડૉકટર સર વિલિયમ એસલર એ ઠેકાણે કહે છે કે કેટલાક ચેપી ને ગંભીર દરદો બાદ કરીએ તો સેંકડે ૯૯ રોગનું મૂળ કારણ અયોગ્ય આહાર હોય છે.

—કાચાં ને કુદરતી ફળ તથા કાચું અનાજ બે ત્રણ કલાકમાં પચી જાય છે. રાંધેલો ખોરાક પચતાં એનાથી બમણો વખત લાગે છે. કેટલીક વાર તો આઠ કલાક પણ લાગે છે.

—અપચા ને અગ્નિમાંદ્યના પર અનેક જાતની દવાઓ છે. પણ ડૉ. પોપે જણાવેલો નીચેનો કુદરતી કુચકો અજમાવી જોવા જેવો છે. ગાજર ને કાકડીનો રસ પીવાથી અગ્નિમાંદ્ય જલદી મટી જાય છે. રસ પીવાનું બની ન શકે તો એ કાચાં ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

५३-विमारोनो खोराक-आरारूट ने साबुदाणा

(લેખકઃ- શ્રી. ચિકિત્સક)

માંદા માણસને શું ખોરાક આપવો એ વાત જ્યારે આપણી સમક્ષ આવે છે ત્યારે આજકાલ આ બે ચીજો આરારૂટ અને સાબુ-દાણાનું નામ સત્વર સામે આવી જાય છે! તો તેમાં શું તત્ત્વો છે, તે કોને માટે હિતકર છે તથા શામાં થાય છે આ વાત જાણવાની જરૂર છે.

આરારૂટનાં બજારમાં ડબા મળે છે, તેનો સફેદ રંગ હોય છે, તે ચૂર્ણરૂપમાં-લોટ જેવા આકારમાં મળે છે અને તેની પેદાશ અમેરિકામાં થાય છે. હવે તો એ આપણા દેશમા પણ પેદા થવા લાગ્યું છે. ગરમીની ઋતુમાં આરારૂટનાં મૂળીઆં લાવી તેને ખેડેલી જમીનમાં વાવવામાં આવે છે ને તે શિયાળામાં પાકી જતાં કાપવામાં આવે છે. તે વેળા તેનાં પાન સુકાઇ જાય છે ને તેનાં મૂળીઆં લઇ ખૂબ ઘસી ધોઈ લેવાય છે, તેથી એના ઉપરની છાલ નીકળી તે અંદરથી સફેદ દેખાઇ આવે છે. પછી તેને પીસવામાં આવે છે ને પીસવા પછી પણ તેને ફરીથી ધોવામાં આવે છે. ત્યારબાદ તે ઠીક ઠીક સફેદ બની રહે છે. પછી તેને સૂકવી લઈ પેક ડબામાં ભરી અપાય છે. આ પેક ડબા બજારમાંથી આપણે લાવીએ છીએ; તે આરારૂટના મૂળનું ચૂર્ણ-ભૂકો છે. બજારમાં ઘણીવાર શુદ્ધ આરારૂટનો લોટ મળતો નથી પણ ભેળસેળવાળો—તેમાં ચોખાનો આટો કે પડસુદી-મેંદાની મિલાવટ કરીને પણ વેચવામાં આવે છે. માટે લેતી વખતે તે બાબત ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. બિમારોને આરારૂટની કાંજી બનાવીને અપાય છે; તે પૌષ્ટિક પદાર્થ છે. વાતવ્યાધિવાળા રોગીઓ માટે તે અપથ્ય ખોરાક હોવાથી ભૂલેચૂકે તેમને કદી ન આપવું જોઇએ. તેની રાબ-કાંજી પાણી કે દૂધ સાથે બનાવી તેમાં જરા સાકર મેળવી દેવાનો સામાન્ય રિવાજ છે ને તે રિવાજ આજના અંગ્રેજી ભણેલા લોકોમાં તથા ડોક્ટરોવાળા વાતાવરણમાં જોવામા આવે છે.

સાગુદાના ને આપણા લોકો સાબુદાણા કહે છે, પણ મૂળ નામ સાગુદાના છે. કેમકે તેની પેદાશ સાગુ નામના ઝાડમાંથી થાય છે. તેના ઝાડ સુમાત્રા, જાવા, બોર્નિયો વગેરે પૂર્વ દેશનાં દ્વિપમાં થાય છે અને હવે તો આ વસ્તુ આ દેશમાં બર્મા, મદ્રાસ, બંગાલ વગેરે સ્થળે ઘણા વખતથી આવેલ હોવાથી એની પેદાશ આ દેશમાં પણ થવા લાગી છે. ખરી રીતે આરારૂટ અને સાગુદાણા એ બેનો પ્રચાર આ દેશમાં હમણાંજ વધેલો છે. પૂર્વે તેનો ખાસ કંઇ એવો પ્રચાર નહોતો.

રાઇ:—ઉષ્ણ અને વાતનાશક છે. તે ઝેરનો નાશ કરનારી મનાય છે. વિષપ્રયોગ થયેલો હોય તો ઉલટી થવા માટે રાઇનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

હળદર:—ઝેરનો નાશ કરનાર, રૂધિરાભિસરણ વધારનાર તેમજ રક્ત-શુદ્ધિકારક છે.

કોકમ:—પાચક અને ગળાને પટ્ટ કરનાર છે. મરડો કે સંગ્ર-હણીમાં તે ગુણકારી છે.

આંબલી:—સારક અને ક્ષુધાદીપક છે. તેજ ગુણો કાકડીમાં છે. આ બન્ને ફળો રોગનું ઘર મનાય છે પણ એ પાયા વગરની માન્યતા છે. આ બન્ને ફળો ઉપર પ્રયોગ કરી તેના ગુણો નક્કી કરવા જોઈએ. આ ફળો ખૂબ પ્રમાણમાં થતા હોવાથી ગરીબોને ઉપયોગી થઈ પડે.

તુલસી:—તુલસીનો મસાલા તરીકે ઉપયોગ થતો નથી, પણ જેમ ફૂદીનો કે કોથમીરનો ઉપયોગ થાય છે તેવો આનો પણ ઉપ-યોગ કરવામાં આવે તો તે ઉપયોગી છે. જંતુનાશક, ક્ષુધાદીપક અને જ્વરનાશક છે. મેલેરિયા ઉપર અકસીર છે. ઘરની આસપાસ તુલસીના છોડ હોય તો વાતાવરણને રોગરહિત કરે છે.

મરચાં:—એ નિર્દોષ મસાલામાં નહિ ગણી શકાય. તેમાં ઉત્તે-જક ગુણ હોવાથી મોમાં લાળ ઉત્પન્ન કરી પચાવવામાં મદદ કરે છે પણ શરીર માટે તે વિજાતીય હોવાથી તેટલુંજ નુકસાન પણ કરે છે. વધારે ખાવામાં આવે તો ખસ કે ફેફરું થાય છે. આપણા ઘરોમાં મરચાંનો આટલો પ્રચાર કેમ થયો છે તે સમજાતું નથી. મરચાંની અવેજીમાં મરી કે તજ વાપરવામાં આવે તો ઘણી રીતે ફાયદાકારક થઈ પડશે. લીલાં મરચાં થોડા પ્રમાણમાં લેવાય તો ક્ષમ્ય છે.

મીઠું:—જંતુનાશક, ક્ષારક અને સ્વાદ લાવનાર છે.

ઉપરના ઘણા ખરા મસાલામાં ક્ષુધાદીપક વાતનાશક અને કૃમિનાશકના ગુણો છે. મસાલાનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં વધુ થાય છે. આપણો મુખ્ય ખોરાક અનાજ, કઠોળ અને મિષ્ટમય પદાર્થોનો હોવાથી તે જો પૂરતા પ્રમાણમાં ચવાઇને પેટમાં ન જાય અથવા પૂરતી મહેનત કે કસરત વગર લેવાય તો તે આંતરડામાં તેમાંથી સત્વ ખેંચાયા કે શોષાયા વગર પડી રહે છે. વધુ વખત રહેવાથી તે સડી તેમાંથી વાયુ (ગૅસ) ઉત્પન્ન થાય છે.

આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે રોગ વાત પિત્ત કે કફના પ્રકોપથી છે. વાત અને વાયુ એ લગભગ સરખા છે.

५५–मसालाना गुणदोष अने तेनी शरीर उपर थती असर

(આપણે આપણા ખોરાકમાં અનેક પ્રકારના મસાલા વાપરીએ છીએ. એ મસાલાઓમાં જે સર્વ સામાન્ય છે એના ગુણદોષ ટૂંકમાં વિચારીએ. શરીર ઉપર એની ખરાબ અસર કેવી થાય છે એ પણ તપાસીએ. એથી આપણામાંના કોને કોને એ કેટલે અંશે આવશ્યક અથવા હિતકર છે એ જાણી શકાશે. સામાન્ય મસાલાઓમાં મીઠું, મરચું, ધાણા, હળદર, કોથમીર, હીંગ, રાઈ, કોકમ, મેથી, જીરૂ, અજમો, આદુ, લસણ, આમલી વગેરે છે. ગરમ મસાલામાં તજ, લવંગ, મરી, જાયફળ, કેસર વગેરે સામાન્ય છે. પ્રથમ એના ગુણદોષ જોઈએ.)

કોથમીરઃ—સ્વાદિષ્ટ, રુચિકારક, પાચક, ક્ષુધાદીપક અને જ્વરનાશક છે. ધાણા એ કોથમીરના બી છે. ધાણાનો ઉપયોગ કેટલાક રોગોમાં અને જ્વરનાશ માટે કાઢામાં કરવામાં આવે છે. હમણાં હમણાં પાશ્ચાત્ય વૈદકમાં પણ તેનો અને તેના અર્કનો ઉપયોગ થાય છે.

અજમો, મરી, આદુ, ફુદીનો અને લસણઃ—પાચક, પેટનો વાયુ હરનાર. પેટમાં દુઃખતું હોય તો તે શાન્ત કરનાર, કૃમિનાશક તેમજ ઉષ્ણ છે. આદુ અજીરણ માટે, ફુદીનો ખાંસી માટે અને અજમો, મરી અને લસણ જ્વરનાશ માટે ઉપયોગી છે. અજમો અને લસણ દવા તરીકે પાશ્ચાત્ય વૈદકમાં ખૂબ વપરાય છે.

જીરૂઃ—વાતહારક, ક્ષુધાદીપક અને રુચિકારક છે. કૃમિ અને પિત્તને શમાવનાર છે.

તજઃ—ક્ષુધાદીપક, બળ આપનાર (ટોનીક) અને વાતનાશક છે. તે જંતુનાશક અને ઘણો ગરમ હોવાથી પસીનો લાવનાર છે.

લવંગઃ—ઉષ્ણ, પાચક, ઉલટી અને હેડકીનો નાશ કરે છે. જંતુનાશક હોવાથી તેનું ચૂર્ણ દંતમંજન માટે વાપરી શકાય છે.

હિંગઃ—ક્ષુધાદીપક છે. [illegible] ઉપર [illegible] છે. વિંછી કે વિંછીના ડંખનો [illegible] અને [illegible] દર્દ ઉપર અકસીર છે.

કેસરઃ—[illegible] રુચિકારક અને [illegible] છે. [illegible] માટે [illegible] છે.

જાયફળઃ—[illegible] છે.

૫૬—સ્નેહન પ્રયોગો

આયુર્વેદિય ચિકિત્સામાં શોધન કરતાં અગાઉ સ્નેહન કરવાની જરૂર છે. તે સ્નેહન સાદા પ્રયોગોનો આ લેખમાં વિચાર કરવાનો છે. નાનાં બાળકો, વૃદ્ધો અને અશક્તો સ્નેહની કાંઇ ગુણ લઇ શકતા નથી. કેટલાકને તે લેતાં ઓકારીજ આવે છે અને કેટલાક લીધા પછી પથ્ય પાળી શકતાં નથી. તેટલા માટે તેવા લોકો માટે આ સ્નેહનો સારો પ્રયોગ શાસ્ત્રોએ એવો બતાવેલો છે કે રૂચિ લાગે પાતળા ખોરાકની જોડે સ્નેહનો યોગ કરવો. માત્ર તે ખોરાક વખતે આપવો નહિ. દિવસે ખાવેલું અન્ન પચી ગયું હોય તે વખતે પ્રાતઃકાલમાં શૌચમુખમાર્જન વગેરે કરીને બીજું કાંઇ પણ ન લેતાં ચોખાના પારોર ઓસામણની જોડે બેથી ચાર તોલા ઘી આપવું. સ્વાદ માટે અને આ સ્નેહ શરીરમાં જલદી પ્રસરે તે માટે આ ઓસામણમાં થોડું સિંધાલુણ અગર મીઠું નાખવું અગર ખીચડી ઘી નાખીને પી જવું. અગર પુષ્કળ ઘી નાખીને ખીચડી ખાવી દૂધમાં પણ ઘી અને સિંધાલુણ નાખીને પી શકાય. ઘી અને સાકર પણ એકઠાં કરીને પી શકાય. ત્રિફળાના કાઢામાં પણ ઘી પીવાય.

આવી રીતે સ્નેહ-પાન કરીને થોડો શેક કરવો અને તે પછી વિરેચન લેવું એટલે શરીરમાંના દોષો સંપૂર્ણ રીતે નીકળી જશે કાયમનો આરામ થશે. આ રીતે વિરેચન લેવાથી જુલાબનો થાક પણ ઓછો લાગશે. અત્યંત અશક્ત માણસને દૂધજ સ્નેહન અને શોધન છે. જીર્ણજ્વરવાળાને ગાયનુંજ દૂધ એને માટે આપી શકાય. સુવારોગવાળી બાઇઓને પણ દૂધની સાથે ઔષધ એજ કારણથી આપવામાં આવે છે.

હાલમાં બંધકોષની ફરિયાદ શહેરમાં બહુજ છે. તેનાં કારણો જોવા જઇએ તો લોકો ખાનપાનના યોગ્ય નિયમો પાળતા નથી તેજ છે. લોકો એને માટે રેચ ઉપર ઉપર લીધા કરે છે પણ તેથી બંધકોષ તો વધતોજ જાય છે. આ બંધકોષમાં વાયુવિકાર મુખ્ય દોષ હોય છે અને ઉપર બતાવેલા સ્નેહન પ્રયોગો વાયુવિકારને સારી રીતે દબાવી શકે છે. માટે આ ફરિયાદવાળાએ સવારમાં બીજું કાંઇ પણ ન લેતાં એક બે તોલા ઘી અગર માખણ લેવું અને તેના ઉપર એક કલાક પછી ગરમ દૂધ પારોર પીવું. ચા કે કોફી વગેરે લેવાં નહિ. રાતે સૂતી વખતે દ્રાક્ષાદિ વટી અગર મોટી હરડેની ભૂકી જ્યી દસ માસા દૂધ જોડે લેવી.

કેટલાક પૂછે કે આવી ફરિયાદોમાં એરંડિયું લેવું એ વધારે

પિત્ત:—એ પિત્તાશયમાંથી ઝરતો રસ છે. સ્નિગ્ધ પદાર્થ પચાવવા માટે કે આંતરડામાં પડી રહેલો ખોરાક સડે નહિ અને તેને ઉભરો આવી તેનું વાયુમાં રૂપાંતર થાય નહિ તે માટે તે રસ ખોરાક સાથે મળે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક નહિ લેવાય તો ખોરાકમાંથી વાયુ (ગેસ) અટકાવવા માટે પિત્તાશયમાંથી ઉશ્કેરાઇ તેમાંથી વધુ પિત્ત ઝરે છે અને પછી તે આખા શરીરમાં શોષાય છે. તે બહુ તીવ્ર હોવાથી લોહીમાં ભળતાં તે લોહીની પેશીઓને અશક્ત બનાવે છે અને તેથી માણસ નબળો અને નિરુત્સાહી બને છે. પછી લોહી બગડે છે. એવા માણસને પિત્ત-પ્રકૃતિનો માણસ આપણે કહીએ છીએ. એવા પિત્તના ઉશ્કેરાવાથી ઘણા રોગ થાય છે.

કફ:—લોહીમાંનો કચરો બાળવાનું કામ ફેફસાં કરે છે. પિત્તયુક્ત કે આમ્લ રસયુક્ત લોહીને જો વ્યાયામ કે પ્રાણાયામ દ્વારા ફેફસાં વિકસિત નહિ હોય તો શુદ્ધ નહિ કરી શકે. ફેફસાં લોહીનો કચરો કાર્બોનિક એસીડદ્વારા કે કફદ્વારા બહાર ફેંકે છે. પણ ફેફસાં નબળાં હોય કે તે દૂર કરી શકે તે કરતાં કચરો વધુ હોય તો કફનો પ્રકોપ થાય છે અને તેનાથી શરદી, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોનિયા કે બધા રોગો થાય છે.

જ્યારે ત્રણેનો કોપ થાય છે ત્યારે મનુષ્યની જિંદગીનો અંત આવે છે.

યોગ્ય અને નિયમિત ખોરાક લેવાય તો શરીર કાયમ સુદૃઢ રહી શકે પણ વ્યવહારમાં બધા નિયમો પાળી શકાતા નથી. તેથી સાવચેતી રાખવા સારૂ મસાલાનો ઉપયોગ કરવાનો છે. કારણકે તેની મદદથી વાતનો નાશ થાય છે. તે જંતુને ઉત્પન્ન થવા દેતાં નથી અને પિત્તનું કામ તે કરતા હોવાથી પિત્ત ઉશ્કેરાતું નથી. પણ તે તદ્દન નૈસર્ગિક ન કહી શકાય પણ સામાન્ય વ્યવહારમાં તેને શક્ય ગણી શકાય.

જે હમેશા પૂરતી મહેનત કે વ્યાયામ કરે છે, જેની પાચનશક્તિ સારી છે, જે ખૂબ ચાવીને ખોરાક લે છે, જેનાં ફેફસાં પૂર્ણ વિકસિત છે, તેને મસાલાની જરૂર નથી. [illegible], રોગી કે [illegible] [illegible] કે દૂર [illegible] નૈસર્ગિક ખોરાક [illegible]. મસાલાની જરૂર નથી (... ૧૯૪૨ના "નવચેતના" [illegible])

ગોગી પિત્ત તેમાં પણ સ્નિગ્ધતાની જરૂર રહે છે. સ્નેહથી અગ્નિ ગરમ બને છે એટલે તે જલદી પચે છે. જીર્ણ જ્વરમાં ઉષ્ણતા વધારનાર પિત્ત રૂક્ષ હોય છે. તેથી તે રૂક્ષતા સ્નેહ વધારવાથી શમે છે અને તેથી જીર્ણજ્વર શમાય છે. તેજ પ્રમાણે જીર્ણજ્વરમાં વાયુ પણ વધેલો હોય છે. તેના પર ઘી વાતઘ્ન તરીકે પણ મુખ્ય છે. 'આયુષ્યં, શુક્રમેવ ઘૃતં' વગેરે લોકોક્તિઓ શાસ્ત્રાધારે રચાયેલ છે. ઘી પ્રેમ રીતે સેવન કરનારની સંતતિ પણ બહુ બળવાન બને છે અને તેનું વીર્ય ૭૫ વર્ષ સુધી પણ ગર્ભોત્પાદન માટે લાયક રહે છે. શરીરની અંદરના અને બહારના વ્રણ માટે પણ ઘી જેવું બીજું ઔષધ નથી. નાડીના વ્રણ, દાઝવાના વ્રણ અને ભગંદર જેવા કષ્ટસાધ્ય વ્રણ પણ ઘીથી ભરાઈ જાય છે. એ વ્રણોના લેપ માટે જૂનું ઘી સર્વ શ્રેષ્ઠ છે. એક વર્ષનું જૂનું ઘી જો તે જખમ ઉપર લગાવાય, તો એ જખમમાંનું દુર્ગંધ પરુ આપોઆપ નીકળી જાય અને જખમ રૂઝાઈ જાય પહેલાંના વખતમાં લડાઈ વખતે જે જખમો થતા તેના ઉપર ઘીની પટીઓ બંધાતી હતી અને તેટલાજ માટે પ્રત્યેક કિલ્લા ઉપર ઘીના ગાડા દરવર્ષે સંઘરવામાં આવતા. આવા આના ગુણોથી આકર્ષાઈને અસલના આર્યોએ ખોરાકની અત્યાવશ્યક વસ્તુઓમાં ઘીની ગણના કરેલી છે.

આજકાલ આપણે ખરી આયુષ્યવર્ધક વસ્તુઓનો ખોરાકમાંથી ત્યાગ કરવા લાગ્યા છીએ. રૂપિયે રતલની વિલાયતથી આવેલી બિસ્કિટ આપણે ભાવથી ખાઇએ છીએ, પણ આઠ આના રતલનું ઘી ખાવામાં કંટાળો લાવીએ છીએ. ખરું ખોટું ઘી પારખવાની શક્તિ પણ આપણામાં રહી નથી. હાલ બજારમાં આવતું ઘી કેવળ ભેળસેળ હોય છે. આજસુધી માખણ પણ ઘરનું ચોખ્ખું મળતું હતું, પરંતુ હવે તો તેમાં પણ ભેળસેળ થવા લાગ્યો છે. હોટલોમાં ઘીમાં તળેલી જે વસ્તુઓ મળે છે, તે સઘળી બનાવટી ઘીમાંજ તળેલી હોય છે. ખરા ઘીના ઉપર જણાવેલા ગુણ જેને અનુભવવા હોય તે ગાય ભેંસનું ઘરનું ઘી વાપરવું. બનાવટી ઘીમાં એવા ગુણો હો નથી. દૂધ અને ઘીના સંબંધમાં શહેરના લોકોની સ્થિતિ દયાજનક છે. સરકાર કે સુધરાઈ એ તરફ લક્ષ આપે તોજ દૂધ કે ઘી મળી શકે. લંડન શહેરમાં ગાયનું દૂધ પુરતા કર સોંઘું અને ચોખ્ખું મળે છે. આયુષ્યવર્ધક આ બંને ચીજ ન મળવાથીજ બાળકોની મરણ સંખ્યા વધતી ચાલી માણસોનું આયુષ્ય કમી થતું આવ્યું છે.

("વ્યાયામ" માસિકના એક

સારું નથી ? એનો જવાબ એ છે કે શરીરમાં સ્નેહ મળી જાય એ સ્નેહન પ્રયોગોનો આશય છે. એરંડિયું એ રીતે મળી જતું નથી, તે લાગલુંજ નીકળી જાય છે; એટલે શોકનો ઉપયોગ થવાનો પણ તેમાં અવકાશ રહેતો નથી. એજ રીતે પેરેફિન વગેરે દવાઓ પણ ઉતાવળે જુલાબ કરાવે છે પણ સ્નેહન તરીકે કામની નથી.

હવે આ સ્નેહન પ્રયોગો વિરેચન ઉપરાંત બીજી રીતે શરીરને કેટલા ઉપયોગી છે તેનો જરા વિચાર કરીએ. ઘી અને તેલ એ મુખ્ય વસ્તુઓ સ્નેહ તરીકે વાપરવા જેવી છે; તેમાં પણ ઘી વધારે ગુણકારક છે. એ સંબંધમાં આ રોગ-સંગ્રહકાર લખે છે કેઃ—

> शस्तंधी स्मृतिमेधाग्नि बलायुः शुक्रचक्षुषाम् ।
> बालवृद्ध प्रजाकांति सौकुमार्य स्वरार्थिनाम् ॥
> क्षत क्षीण परी सर्प शास्त्राग्निग्ल पितात्मनाम् ।
> वातपित्तविषोन्माद शोषालक्ष्मी जरापहाम् ॥
> स्नेहानामुत्तमं शीतं वायसः स्थापनं परम् ।
> सहस्रवीर्यं विधिभि घृतं कर्म सहस्रकृत् ॥

ઘી બુદ્ધિ, સ્મરણશક્તિ અને ધારણાશક્તિને વધારનાર છે તથા અગ્નિદીપક અને બલવર્ધક છે. વળી તે આયુષ્ય અને શુક્ર વધારનાર તથા આંખોને હિતકારક છે. નાના બાળકોને, વૃદ્ધોને તથા બાળકો થાય એવું ઇચ્છનારાઓએ અને સૌંદર્ય, સુકુમારતા તથા સારા અવાજને ઇચ્છનારાઓએ ઘી ખાવું એ હિતાવહ છે. શરીરનાં ક્ષય થવાથી ક્ષીણતા આવેલી હોય, વિસર્પ થયેલ હોય અને શસ્ત્રક્રિયા કે દાઝવાથી ગ્લાન થયા હોય તેવા લોકોએ પણ ઘીનો ઉપયોગ કરવો. વાયુ, પિત્ત, વિષ, ઉન્માદ, ક્ષય, દુર્બળતા અને જીર્ણજ્વર એ રોગો ઘીથી મટે છે. ઘીથી ઘડપણનાં નિશાનો (ઝૂલ, ક્ષય, કરચલીઓ પડવી, દાંત પડવા, ધોળા વાળ થવા) જલદી આવતાં નથી. બધા સ્નિગ્ધ પદાર્થોમાં ઘી શ્રેષ્ઠ છે. તેને ઘીથી [illegible] જે વસ્તુના આપવામાં આવે તેટલા ગુણ ઘીને વધી જાય છે.

ઘીના ઉપર વર્ણવેલા ગુણ [illegible] છે. એ ઉપરાંત મુખ્ય ગુણ એ છે કે ઘી એ શરીરના રસ અને [illegible]

પીવું હિતકારક નથી.

જે લોકોને એકલું દુધ પીવાથી બાદી થતી હોય અને ઝાડા થતા હોય તેઓએ પ્રથમ થોડાંક ખજુર, સુકી ખારેક, કાળી કે અંજીર ખાઈને તેના ઉપર દુધ પીવું. સુકો મેવો પસંદ ન પડે તો એકાદું કેળું, શક્કરજન કે મોસંબી ખાઈને દુધ પીવું અથવા તો એકાદ બાફેલું બટાકું, શક્કરિયું કે ગાજર ખાઈને દુધ પીવું. આમ એકાદ વસ્તુ ખાઈને તેના ઉપર દુધ પીવાથી ઝાડા થતા નથી. જો આમાની એકે રીત પસંદ ન પડે તો દુધમાં ચોખાના પૌંઆ પલાળીને તે પૌંઆ પ્રથમ ખાઈ જવા અને તેની ઉપર દુધ પી જવું. સ્વાદ જોઈતો હોય તો થોડું મધ નાખવું અથવા તો ઠીક. ખજુર કે અંજીર પણ તે મીસ પૌંઆની સાથે પલાળીને ખાવી. ખાંડનો ઉપયોગ બનતાં લગી ન થાય તો સારૂં. પ્રમાણે ખાઈ શકાય.

દુધ સર્વોત્તમ ખોરાક હોઈ કોઈ પણ રીતે દરરોજ તેનું સેવન કરવુંજ જોઈએ. ઉપરની એકે રીત માફક ન આવે તો રોટલી, ભાત કે ખીચડી સાથે ભોજનમા દુધનો ઉપયોગ કરવો. દુધના સેવનની સૌથી ઉત્તમ રીત તેને મોળું શેડકડું એકલું પીવું એજ છે. દુધને ઉકાળવાથી તેમાંના કેટલાંક જીવનતત્ત્વોનો નાશ થાય છે. છતાં પણ ' ન મામાથી કહેણો મામો સારો ' એ ન્યાયે દુધ વડે રોટલીને, પૂરીને પલોઠાંનો લોટ બાધવો પણ ઠીક ગણાય. દુધના ખાવાના બીજા પ્રકારો જેવા કે બાસુંદી, મોળો માવો, પેંડા, બરફી, ગુલાબજાંબુ, કાથી સગુલ્લા વગેરે મીઠાઈઓ બનાવીને પણ ખાઈ શકાય. દુધની ખીર અને દુધપાક વગેરે પણ બનાવી શકાય.

દુધનું સેવન કરનારે ચોખ્ખું દુધ મેળવવા માટે ખાસ કાળજી રાખવી. આજકાલ બજારમાં વેચાતું દુધ ભાગ્યેજ ભેળસેળ વગરનું ચોખ્ખું હોય છે. માટે કાચું દુધ પીવું હોય તો બજારમાંથી કદી પણ ખરીદીને પીવું નહિ. તેથી લાભને બદલે હાનિ થવા વધુ સંભવ રહે છે. બજારનું દુધ તે માટે તો ગરમ કરીનેજ પીવું જોઈએ.

ઘણી વખત બજારના દુધમાં પાણી નાખવાને બદલે પાણીમાં દુધ નાખીનેજ વેચાતું જોવામાં આવે છે! આવાં પાણી પીને આપણે શી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકીએ તે વિચારવું જરૂરી છે. શહેરોમાં હેલ્થ ઓફિસરોના પગારના મોટા ખર્ચ ચડતાં હોવા છતાં પણ ભેળસેળવાળું દુધ વેચાતું હજુ અટકયું નથી. આવું દુધ વેચનારની હેલ્થ ઓફિસરને ખબર આપી તેને ઘટતી સજા કરાવવી જોઈએ. તેની સાથે આપણે ઉત્તમ ચોખ્ખા દુધના વધુ પૈસા આપવાની નીતિ રાખવી જોઈએ. તોજ ગરીબ લોક વધુ પૈસા મળવાની આશાએ દુધમાં ભેળસેળ કરતા બંધ થાય. ("વ્યાયામ" માસિકના એક અંકમાંથી

૫૭–દૂધનું સેવન

(લેખકઃ–શ્રી. મુળજી કાનજી ચાવડા)

દૂધમાં શરીરને પોષણ કરવાનાં અને વિકાસ કરવાનાં તમામ તત્ત્વો છે. માણસ ધારે તો આજીવન માત્ર દૂધ પીને જીવી શકે છે. માણસ માટે દૂધ સર્વોત્તમ સંપૂર્ણ ખોરાક હોઈ એને ભૂલોકનાં અમૃતનું શ્રેષ્ઠ નામ આપવામાં આવ્યું છે.

ગાયનું નવું જન્મેલું વાછરડું તેની માતાને ધાવીને જેવું તંદુરસ્ત અને અલમસ્ત બને છે, તેવીજ રીતે નવું જન્મેલું નાનું બાળક પણ માત્ર માનું દૂધ ધાવીને હૃષ્ટપુષ્ટ બની દર મારે વધતું જાય છે. નાનું વાછરડું અને નાનું બાળક જ્યાં સુધી માત્ર દૂધ ઉપરજ હોય છે ત્યાં સુધી ખૂબ ચેતનવંતું, સ્ફુર્તિવાળું અને આનંદી જ્યારે જુઓ ત્યારે જણાય છે. દૂધની ઉત્તમતાનો આનાથી વધુ પ્રત્યક્ષ પુરાવો શો જોઈએ ?

માણસના શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ તે જન્મે ત્યારથી પચીસ વર્ષે થાય છે. આ અવસ્થામાં તેણે દૂધનું ખૂબ સેવન કરવું જોઈએ. કારણકે માણસના શરીરનો તંદુરસ્ત અને મજબૂત બાંધો થવાની અવસ્થા આ છે. આ અવસ્થામાં જો માણસનો ખોરાક પૌષ્ટિક અને સંપૂર્ણ તત્ત્વો ધરાવતો ન હોય તો માણસના શરીરનો વિકાસ અટકી જાય છે, શરીર નબળું પડી જાય છે અને આ ખામી જીંદગીને માટે રહી જાય છે.

જગતમાં મહાપુરુષ ગણાતા વિશ્વવંદ્ય પ્રભુ શ્રીકૃષ્ણચંદ્રે બાલ્યાવસ્થાથીજ દૂધ અને દૂધના બનેલા ખોરાકના પદાર્થોનું ખૂબ સેવન કર્યું. પરિણામે તેમનો શારીરિક અને માનસિક સંપૂર્ણ વિકાસ થયો ને તેઓ અનેક [illegible] [illegible] [illegible] શક્તિમાન થયા. દૂધના [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે એવો આ પુરાણપ્રસિદ્ધ જ્વલંત દાખલો છે.

પચીસ વર્ષ સુધી માણસને [illegible] [illegible] [illegible] ખાસ [illegible] જરૂર [illegible] [illegible] છે. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] રીતે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] માણસે પચીસ વર્ષ [illegible] [illegible] દૂધનું સેવન કરવું [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] અને સ્ફુર્તિ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] દૂધનું [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

તત્વો બકરીના દુધમાં હોય છે અને આ કારણેજ બાળકોનો ઉત્તમ ખોરાક ગણી શકાય.

અશક્ત અને રોગી મનુષ્યોને પણ બકરીનું દુધ બહુજ ઉપયોગી અને ફાયદાકારક છે. કેટલાક હઠીલા રોગો ઉપર તો તે ઔષધિની ગરજ સારે છે. તે ઝટ બગડી જતું નથી. તેમાં આલ્બ્યુમિન નામક પૌષ્ટિક તત્વના રજકણો બહુજ નાના નાના હોય છે, તેથ ગાયના દુધ કરતાં તે પચવામાં પણ હલકું હોય છે.

ગાયના દુધની છાશ કરતાં બકરીના દુધની છાશ રોગનાશક ને પૌષ્ટિક હોય છે. મંદાગ્નિ ને ફેફસાંની વ્યાધિ માટે તે સર્વોત્તમ છે.

કેટલીક વખત બકરીનું દુધ વાસ મારે છે. સ્વાદમાં પણ ઠીક નથી લાગતું. જ્યારે ગાયમાં તે પ્રમાણે હોતું નથી. પણ જો બકરીનું સારી રીતે જતન કરે, ઉત્તમ ખોરાક આપે અને ઉત્તમ રીતે પાળવામાં આવે તો તેના દુધની દુર્ગંધ કે બદસ્વાદ દુર થઇ. ગાયની પણ બરોબર સંભાળ ન લેવામાં આવતા તેના દુધના સ્વાદમાં ફેરફાર પડે છે; તે બારીક નિરીક્ષકને ખબર હોય છે.

બકરીના દુધમાં માખણ કે ઘી સારા પ્રમાણમાં અને વખાણવા લાયક થતા નથી. એથી ઉલટું ગાયના દુધમાંથી મલાઇ, માખણ અને ઘી સારૂ અને વધુ પ્રમાણમાં મળે છે. એથી આ બાબતમાં ગાયનું દુધ ચઢિયાતું ખરૂં!

છતાં આપણે રખે વીસરીએ, કે કૃષિપ્રધાન દેશને સર્વ રી બકરી કરતાં ગાયની ઘણીજ જરૂરીઆત છે. અસ્તુ!

(" નવચેતન " માસિકના એક અંકમાંથી)



૫૮–ગાય અને બકરીનું દૂધ

(લેખકઃ–શ્રીભગવત્ રામચંદ્ર ભટ્ટ)

દુધ એ એક ઉત્તમ ખોરાક છે; કારણકે શરીરને આવશ્યક બધીજ વસ્તુઓ દુધમાં જોઈતા પ્રમાણમાં હોય છે. સંપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ માટે દુધમાં બધાંજ તત્ત્વો સમાયલાં છે, જે બીજા ખોરાકમાં નથી. દુધ જેવા લગભગ બધાજ તત્ત્વોવાળો ખોરાક અદ્યાપિપર્યંત બીજો આપણને સાંપડ્યો નથી. તેમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વોને લીધેજ તેની બાળકને ખાસ આવશ્યકતા છે. આપણને પણ તેની તેટલીજ આવશ્યકતા છે. વિશેષતઃ આપણે ગાયભેંસનુંજ દુધ ઉપયોગમાં લઈએ છીએ; પણ કેટલેક દરજ્જે બકરીનું દુધ ગાયભેંસના દુધ કરતાં ચઢિયાતું હોય છે. પણ તેના લાભ આપણી દૃષ્ટિ બહાર છે.

બકરી ગાયના કરતાં વધારે દુધ આપે છે. આ વાત એકદમ ધ્યાનમાં ઉતરે તેવી નથી; પણ સહેજ ઊંડાણથી વિચાર કરી જોનારને તેમાં પણ સત્યતા ભાસશે. ગાયનું કદ અને બકરીનું કદ જોતાં અને સરખામણી કરતાં બકરી જે દુધ દે છે; તે વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. એક ગાયને જેટલો ખોરાક અપાય છે; તેટલા ખોરાકથી તો ઘણી બકરીઓ પાળી શકાય; અને તે બકરીઓના દુધને ભેગું કરીએ તો તે જરૂર ગાયના દુધ કરતાં વધી પડે. ગાય અને ભેંસના દુધમાં બકરીના દુધ કરતાં પાણીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

ગાયના દુધ કરતાં બકરીનું દુધ અમુક પ્રમાણમાં પચવામાં અધિકારું માલૂમ પડે છે. તેમાં [illegible] પોષક તત્ત્વો સારા પ્રમાણમાં નજરે પડે છે. તે વધારે રસિક, પૌષ્ટિક અને [illegible] ઉત્તમ હોય છે—[illegible] એક જાતનું પૌષ્ટિક તત્ત્વ ઘણા સારા પ્રમાણમાં હોય છે

[illegible]

[illegible]

વિનાની તથા પાણી નાખ્યા વિનાની છાશ મથિત કહેવાય છે. અર્ધ-
ભાગે પાણી નાખેલી છાશ ઉદશ્વિત કહેવાય છે. ચોથે ભાગે પાણી
નાખેલી છાશ તક્ર કહેવાય છે.

ઘોળવું વાયુને તથા પિત્તને હરે છે. મથિત કફ પિત્તહર છે.
ઉદશ્વિત કફકર, બળપ્રદ અને શ્રમ મટાડવામાં ઉત્તમ છે. તક્ર દસ્તને
રોકનાર, તૂરી. ખાટી, મધુર, દીપન, હલકી, ઉષ્ણવીર્ય, બળ આપ-
નારી, વીર્ય વધારનારી, તૃપ્તિ દેનારી અને વાતહર છે.

ગ્રહણી આદિ રોગો પર તક્ર પથ્ય છે. તે હલકી છે, દ
દસ્તને રોકનારી છે; ખાટી અને ઘાટી હોવાથી વાયુને હરનારી
તાજી હોય તો તે દાહક પણ નથી; પાકમાં મધુર અને અતિ
ને કોપાવનારી છે; તે તૂરી તથા ઉષ્ણ હોવાથી સાંધાઓને
કરનારી છે.

છાશમાંથી સઘળું માખણ વલોવી લીધું હોય, તો તે પથ્ય
છે, તથા વિશેષ કરી હલકી છે; તેના કરતાં થોડું માખણ કાઢી
લીધું હોય તો તે ભારે છે, તથા વૃષ્ય અને કફકર છે. માખણ
સઘળું કાઢી લીધું ન હોય એવી ઘાટી છાશ ભારે, પૌષ્ટિક અને
બળ આપનારી છે.

વાયુ પર ખાટી તથા સિન્ધવ નાખેલી, પિત્ત પર મધુરી તથ
સાકર નાખેલી અને કફ પર ખાટી તથા સૂંઠ, મરી, પિપર નાખે
છાશ ઉત્તમ છે. હિંગ, જીરું અને સિન્ધવ નાખેલી છાશ ગ્રહણ
અર્શ, અતિસારને હણે છે, ઉત્તમ વાતહર છે, પૌષ્ટિક છે અને મૂ
શયના શૂળને મટાડનાર છે.

કાચી છાશ કોઠામાંના કફને ભેદે છે અને કંઠને શુદ્ધ કરે
સળેખમ, શ્વાસ ઉધરસ આદિ રોગ પર પાકી છાશ વાપરવી સારી

ઉનાળામાં ક્ષતવાળાને, દુર્બળને, મૂર્છિતને, ભ્રમ, દાહ
રક્તપિત્તવાળાને છાશ આપવી નહિ. —ભાવ

છાશ સ્વાદિષ્ટ, ગ્રાહી, ખાટી, તૂરી, લઘુ, ઉષ્ણ, પાક
મધુર, તીખી, લૂખી, વૃષ્ય, બલપ્રદ, તૃપ્તિકર, હૃદ્ય, વિકાસ
અને શરીરને કૃશ કરનારી છે.

છાશ કમળો, મેહ, મેદ, અર્શ, પાંડુ, સંગ્રહણી, મલસં
અતિસાર, અરુચિ, ભગંદર, ઉદર, પ્લીહા, ગુલ્મ, સોજો, કફ,
પરસેવો, ઘીનું અજીર્ણ, વાયુ,ત્રિદોષ, વિષમજ્વર અને શૂળનો નાશ કરે

સંગ્રહણી, અતિસાર અને મૂળ વ્યાધિ પર ગાયની છાશ આપ
—ળ શરીરનું સોધી શુદ્ધ થાય છે; રસ, બળ, પુષ્ટિ, વર્ણ હરષ

૫૯–છાશના ચમત્કાર

(લેખકઃ–ડૉ. લતીફ)

અમૃત દેવોને સુખ આપે છે, તેમ છાશ પૃથ્વિ પર મનુષ્યોને સુખ આપે છે. —ભાવમિશ્ર

હોલાંડમાં બાળઉછેર દૂધને બદલે છાશ પર થાય છે, તે સરસ ખોરાક છે અને સરળતાથી પચી જાય છે; તેથી લોહી શુદ્ધ થાય છે અને વર્ણ સુધરે છે. —ડૉ. બર્નાર મેકફેડન

દૂધ કરતાં છાશ વધારે પાચક છે. દૂધ પીવાથી કબજીયાત થાય છે, ત્યારે છાશ પીવાથી થતી નથી; તેથી આંતરડા વધારે ક્રિયાશીલ થાય છે. —ડૉ. એફ. ઈ. બિલ્ઝ

અરુચિવાળા, મંદાગ્નિવાળા, અતિસારવાળા અને વાત કફવાળા સારૂ છાશ અમૃત સમાન છે. અત્યંત મૃદુ જઠરાગ્નિવાળાની ચિકિત્સા છાશથી કરવી. અન્નનું ભક્ષણ ઉદરરોગી ન કરે, જલપાન પણ છોડી દે, કેવળ થોડી ખાટી અને સ્વાદવાળી છાશ પીએ. પીપર લવણથી યુક્ત છાશ વાતોદરીએ પીવી, પિત્તોદરીએ ખાંડ તથા મધ મિલાવેલી છાશ પીવી અને કફોદરીએ અજમો, સિંધવ અને જીરું આદિ મિલાવેલી છાશ પીવી. અતિ ખાટી નહિ તેમજ અતિ ખાટી નહિ તેવી મધ મિલાવેલી છાશ [illegible]દરીએ પીવી. મધ, સૂંઠ, જીરું અને સિંધવ મિલાવેલી છાશ પ્લીહોદરીએ પીવી. જલોદરીએ વ્યોષ મિલાવેલી છાશ પીવી. બદ્ધોદરીએ અજમો, જીરું, સિંધવ મિલાવેલી છાશ પીવી. છિદ્રોદરીએ પીપર અને મધ મિલાવેલી છાશ પીવી. સંગ્રહણીના રોગમાં છાશ લઘુ હોવાથી દીપન અને ગ્રાહી છે અને પાક કાળે મધુર હોવાથી એમ છે. તે પિત્તને જરાય દૂષિત કરતી નથી.

છાશ કષાય, ઉષ્ણ, વિકાસી, [illegible] હોવાથી કફના [illegible] છે. તે [illegible], [illegible] તથા [illegible] [illegible] છે. છાશ દીપન, પાચક, [illegible] અને [illegible] છે. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

—ચરક સંહિતા

[illegible]

સાગુનાં મોટા લાંબા તાડ જેવા વૃક્ષ થાય છે અને તે તાડનો એક ભેદ હોય તેમ ગણાય છે. તાડનાં પાન કરતાં તે ઝાડનાં પાન વધુ લાંબા હોય છે. તે ઝાડનાં રેસાની દોરીઓ તથા ટોપલીઓ પણ બને છે. તેનું થડ પાણીમાં જલદી સડતું નથી તેથી તે થડનો વચલો ભાગ કાઢી તેની મોટી નાળીઓ (ભુંગળારૂપ પાઈપ જેવું) બનાવી વપરાય છે.

એનું ઝાડ જ્યારે ચૌદ પંદર વર્ષનું થાય ત્યારે તેની છાલ નીચે સફેદ જાડો ગર્ભ બંધાય છે. તેને કાઢી વાટી લઇ તેનાં નાનાં દાણા બને તેમ કરી લેવામાં આવે છે ને પછી તેને સૂકવી સંભાળીને રાખે છે. આનું નામ સાગુદાના છે. એ ઝાડમાંથી આવી રીતે સફેદ ગર્ભ જો કાઢી ન લેવાય તો આખું ઝાડ સુકાઈ જાય છે. એનાં ફળમાં રહેલાં બીજને વરસાદની ઋતુમાં વાવવાથી એનાં વૃક્ષ પેદા થઇ શકે છે.

સાગુદાણા પચવામાં હલકા છે તેથી તેની કાંજી બનાવી તે દુર્બળ અને બિમાર માણસોને અપાય છે. તેની કાંજી પાણીમાં બનાવી પછી તેમાં સાકર ને દૂધ મરજી પ્રમાણે મેળવી અપાય છે. આ પદાર્થ બધા માણસોને આપવાનો સામાન્ય ચાલ છે પણ તે **વાયુ તથા કફ પ્રકૃતિવાળા માટે આપવો હિતકારી નથી** માટે સંભાળીને આપવાની જરૂર છે. (જૂન ૧૯૩૭ નાં "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

૫૪–जाणवा जेवुं

—ડોકટર ફોર્બુશ ચામડીનાં દરદોના નિષ્ણાત છે. અનેક પ્રયોગો કરીને તેમણે પુરવાર કરી બતાવ્યું છે કે ચામડીનાં અનેક દરદોનું કારણ કોફી છે. કોફી પીવાથી શરીરે ચળ આવે છે ને ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ થાય છે.

—સુપ્રસિદ્ધ અમેરિકન ડૉક્ટર સર વિલિયમ ઑસલર એક ઠેકાણે કહે છે કે કેટલાક ચેપી ને ગંભીર દરદો બાદ કરીએ તો સેંકડે ૯૯ રોગનું મૂળ કારણ અયોગ્ય આહાર હોય છે.

—કાચાં ને કુદરતી ફળ તથા કાચું અનાજ એ ત્રણ કલાકમ પચી જાય છે. રાંધેલો ખોરાક પચતાં એનાથી બમણો વખત લા છે. કેટલીક વાર તો આઠ કલાક પણ લાગે છે.

—અપચા ને અગ્નિમાંદ્યના પર અનેક જાતની દવાઓ છે. ડૉ. ચેપે જણાવેલો નીચેનો કુદરતી ટુચકો અજમાવી જોવા છે. ગાજર ને કાકડીનો રસ પીવાથી અગ્નિમાંદ્ય જલદી મટી છે. રસ પીવાનું બની ન શકે તો એ કાચાં ખાવાથી પણ ફાયદો થા

છે; આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે તથા વાતપિત્તના સેંકડો રોગ સારા થાય છે.

મલાવષ્ટંભ કિંવા બંધકોશ થાય છે, ત્યારે અજમો અને બિડલવણ નાંખી ગાયની છાશ પીવી. મૂળ વ્યાધિ પર ચિત્રાની છાલ વાટી તેના રસને એક વાસણમાં રાખવો અને તેમાં ગાયની છાશ મિલાવી પીવી; અથવા સૂંઠ, મરી, લીંડીપીપર અને બિડલવણ નાખી ગાયની છાશ પીવી.

સંગ્રહણી પર ગાયની છાશમાં એક તોલો ધોળી મૂસળી વાટી નાખવી અથવા સૂંઠ અને લીંડીપીપરની ભૂકી નાખી પીવી. સંગ્રહણી રોગ માટે છાશ દીપન, ગ્રાહી અને લઘુ છે.

મીઠા મહિત છાશ ઉંઘ લાવનાર, અંગ જાડું કરનાર, જડત્વ ઉત્પન્ન કરનાર છે. માખણ કાઢી લીધેલી છાશ લઘુ અને પથ્ય છે. મધુર છાશ કફ કરનાર અને વાતપિત્તનાશક છે. ખાટી છાશ રક્તપિત્ત અને કૃમિનો નાશ કરે છે. ખાટી છાશ મીઠા સાથે પીવાથી વાનો અને મીઠી છાશ સાકર સાથે પીવાથી પિત્તનો નાશ કરે છે. મીઠું, સૂંઠ, મરી અને લીંડીપીપર સાથે છાશ પીવાથી રક્ત અને કફનાશક છે.

પેટમાં વાયુ હોય તો લીંડીપીપર અને મીઠું નાંખી છાશ પીવી. પિત્તવાળાએ સાકર અને મરી સાથે પીવી. કોઢવાળાએ ત્રિકટુ, સુવા, છડ અને સિંધવ નાંખી છાશ પીવી. સન્નિપાત પર ત્રિકટુ, સિંધવ અને જવખાર નાંખી છાશ પીવી. —**આર્યભિષક**

દહીં વલોવી, માખણ ઉતારી, પછી વધારે પાણી નાંખી દેવામાં આવે, તે છાશ કહેવાય છે. છાશના [illegible] છાશ થયેલ છે.

પેટ સાકર નાખી પીવામાં આવે તો કેરીના રસ જેવો ગુણ કરે છે. [illegible], પિત્તને તથા કફને હરે છે અને [illegible] લાવે છે. પાકમાં મધુર હોવાથી પિત્તને, કફને તોડે છે. તેનું સેવન કરનાર કદી અપચાને પામતો નથી.

[illegible]

[illegible]

[illegible]



રાઇ:—ઉષ્ણ અને વાતનાશક છે. તે ઝેરનો નાશ કરનારી મનાય છે. વિષપ્રયોગ થયેલો હોય તો ઉલટી થવા માટે રાઇનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

હળદર:—ઝેરનો નાશ કરનાર, રૂધીરાભિસરણ વધારનાર તેમજ રક્ત-શુદ્ધિકારક છે.

કોકમ:—પાચક અને મળને ઘટ્ટ કરનાર છે. મરડો કે સંગ્રહણીમાં તે ગુણકારી છે.

આંબલી:—સારક અને ક્ષુધાદીપક છે. તેજ ગુણો કાકડીમાં છે. આ બન્ને ફળો રોગનું ઘર મનાય છે પણ એ પાયા વગરની માન્યતા છે. આ બન્ને ફળો ઉપર પ્રયોગ કરી તેના ગુણો નક્કી કરવા જોઇએ. આ ફળો ખૂબ પ્રમાણમાં થતા હોવાથી ગરીબોને ઉપયોગી થઇ પડે

તુલસી:—તુલસીનો મસાલા તરીકે ઉપયોગ થતો નથી, પ[illegible] જેમ ફૂદીનો કે કોથમીરનો ઉપયોગ થાય છે તેવો આનો પણ ઉ[illegible] યોગ કરવામાં આવે તો તે ઉપયોગી છે. જંતુનાશક, ક્ષુધાદી[illegible] અને જ્વરનાશક છે. મેલેરિયા ઉપર અકસીર છે. ઘરની આસ[illegible] તુલસીના છોડ હોય તો વાતાવરણને રોગરહિત કરે છે.

મરચાં:—એ નિર્દોષ મસાલામાં નહિ ગણી શકાય. તેમાં ઉત્તેજક ગુણ હોવાથી મોમાં લાળ ઉત્પન્ન કરી પચાવવામાં મદદ કરે છે પણ શરીર માટે તે વિજાતીય હોવાથી તેટલુંજ નુકસાન પણ કરે છે. વધારે ખાવામાં આવે તો ખસ કે ફેફરું થાય છે. આપણા ઘરોમાં મરચાંનો આટલો પ્રચાર કેમ થયો છે તે સમજાતું નથી. મરચાંની અવેજીમાં મરી કે તજ વાપરવામાં આવે તો ઘણી રીતે ફાયદાકારક થઇ પડશે. લીલાં મરચાં થોડા પ્રમાણમાં લેવાય તો ક્ષમ્ય છે.

મીઠું:—જંતુનાશક, ક્ષારક અને સ્વાદ લાવનાર છે.

ઉપરના ઘણા ખરા મસાલામાં ક્ષુધાદીપક વાતનાશક અને કૃમિનાશકના ગુણો છે. મસાલાનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં વધુ થાય છે. આપણો મુખ્ય ખોરાક અનાજ, કઠોળ અને મિષ્ટમય પદાર્થોનો હોવાથી તે જો પૂરતા પ્રમાણમાં ચવાઇને પેટમાં ન જાય અથવા પૂરતી મહેનત કે કસરત વગર લેવાય તો તે આંતરડામાં તેમાંથી સત્વ ખેંચાયા કે શોષાયા વગર પડી રહે છે. વધુ વખત રહેવાથી તે સડી તેમાંથી વાયુ (ગેસ) ઉત્પન્ન થાય છે.

આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે રોગ વાત પિત્ત કે કફના પ્રકોપથી થ છે. વાત અને વાયુ એ લગભગ સરખા છે.

૫૫—मसालाना गुणदोप अने तेनी शरीर उपर थती असर

(આપણે આપણા ખોરાકમાં અનેક પ્રકારના મસાલા વાપરીએ છીએ. એ મસાલાઓમાં જે સર્વ સામાન્ય છે એના ગુણદોષ ટૂંકમાં વિચારીએ. શરીર ઉપર એની ખરાબ અસર કેવી થાય છે એ પણ તપાસીએ. એથી આપણામાંના કોને કોને એ કેટલે અંશે આવશ્યક અથવા હિતકર છે એ જાણી શકાશે. સામાન્ય મસાલાઓમાં મીઠું, મરચું, ધાણા, હળદર, કોથમીર, હીંગ, રાઈ, કોકમ, મેથી, જીરું, અજમો, આદુ, લસણ, આમલી વગેરે છે. ગરમ મસાલામાં તજ, લવંગ, મરી, જાયફળ, કેસર વગેરે સામાન્ય છે. પ્રથમ એના ગુણદોષ જોઈએ.)

કોથમીર:—સ્વાદિષ્ટ, રુચિકારક, પાચક, ક્ષુધાદીપક અને જ્વરનાશક છે. ધાણા એ કોથમીરના બી છે. ધાણાનો ઉપયોગ કેટલાક રોગોમાં અને જ્વરનાશ માટે કાઢામાં કરવામાં આવે છે. હકીમી દવાખાનાં પાશ્ચાત્ય વૈદકમાં પણ તેનો અને તેના અર્કનો ઉપયોગ થાય છે.

અજમો, મરી, આદુ, ફુદીનો અને લસણ:—પાચક, પેટનો વાયુ હરનાર. પેટમાં દુઃખતું હોય તો તે શાન્ત કરનાર, કૃમિનાશક તેમજ ઉષ્ણ છે. આદુ બળેખમ માટે, ફુદીનો ખાંસી માટે અને અજમો, મરી અને લસણ જ્વરનાશ માટે ઉપયોગી છે. અજમો અને લસણ દવા તરીકે પાશ્ચાત્ય વૈદકમાં ખૂબ વપરાય છે.

જીરું:—વાતહારક, ક્ષુધાદીપક અને રુચિકારક છે. કૃમિ અને પિત્તને શમાવનાર છે.

તજ:—ક્ષુધાદીપક, બળ આપનાર (ટૉનીક) અને વાતનાશક છે. તે જંતુનાશક અને ઘણો ગરમ હોવાથી પાચનને વધારનાર છે.

લવંગ:—ઉષ્ણ, પાચક, ઉલટી અને હેડકીનો નાશ કરે છે. જંતુનાશક હોવાથી તેનું તેલ દંતમંજન માટે વાપરી શકાય છે.

હિંગ:—ક્ષુધાદીપક છે. [illegible] ઉપર [illegible] છે. [illegible] કે [illegible] [illegible] ઉપર [illegible] છે.

કેસર:—[illegible], ક્ષુધાદીપક, રુચિકારક અને [illegible] છે. [illegible] ઉપયોગી છે.

[illegible]—[illegible]

૫૬–સ્નેહન પ્રયોગો

આયુર્વેદિય ચિકિત્સામાં શોધન કરતાં અગાઉ સ્નેહન કરવાની જરૂર છે. તે સ્નેહન સાદા પ્રયોગોનો આ લેખમાં વિચાર કરવાનો છે. નાનાં બાળકો, વૃદ્ધો અને અશક્તો સ્નેહની કઠણ માત્રા લઇ શકતા નથી. કેટલાકને તે લેતાં ઓકારીજ આવે છે અને કેટલાક લીધા પછી પથ્ય પાળી શકતાં નથી. તેટલા માટે તેવા લોકો માટે આ સ્નેહનો સાદો પ્રયોગ શાસ્ત્રોએ એવો બતાવેલો છે કે ઘણા ભાગે પાતળા ખોરાકની જોડે સ્નેહનો યોગ કરવો. માત્ર તે ખોરાકના વખતે આપવો નહિ. દિવસે ખાધેલું અન્ન પચી ગયું હોય તે વખતે પ્રાતઃકાલમાં શૌચમુખમાર્જન વગેરે કરીને બીજું કાંઇ પણ ન લેત ચોખાના પાશેર ઓસામણની જોડે બેથી ચાર તોલા ઘી આપવું સ્વાદ માટે અને આ સ્નેહ શરીરમાં જલદી પ્રસરે તે માટે ઓ ઓસામણમાં થોડું સિંધાલુણ અગર મીઠું નાખવું અગર ખીર ઘી નાખીને પી જવું. અગર પુષ્કળ ઘી નાખીને ખીચડી ખા.. દૂધમાં પણ ઘી અને સિંધાલુણ નાખીને પી શકાય. ઘી અને સાકર પણ એકઠા કરીને પી શકાય. ત્રિફળાના કાઢામાં પણ ઘી પીવાય.

આવી રીતે સ્નેહ–પાન કરીને થોડા રોજ કરવો અને તે પછી વિરેચન લેવું એટલે શરીરમાંના દોષો સંપૂર્ણ રીતે નીકળી જઇને કાયમનો આરામ થશે. આ રીતે વિરેચન લેવાથી જુલાબનો થાક પણ ઓછો લાગશે. અત્યંત અશક્ત માણસને દૂધજ સ્નેહન અને શોધન છે. જીર્ણજ્વરવાળાને ગાયનુંજ દૂધ એને માટે આપી શકાય. સુવારોગવાળી બાઇઓને પણ દૂધની સાથે ઔષધ એજ કારણથી આપવામાં આવે છે.

હાલમાં બંધકોષની ફરિયાદ શહેરમાં બહુજ છે. તેનાં કારણો જોવા જઇએ તો લોકો ખાનપાનના યોગ્ય નિયમો પાળતા નથી તેજ છે. લોકો એને માટે રેચ ઉપર ઉપર લીધા કરે છે પણ તેથી બંધ-કોષ તો વધતોજ જાય છે. આ બંધકોષમાં વાયુવિકાર મુખ્ય હો હોય છે અને ઉપર બતાવેલા સ્નેહન પ્રયોગો વાયુવિકારને સા રીતે દબાવી શકે છે. માટે આ ફરિયાદવાળાએ સવારમાં બીજું ક પણ ન લેતાં એક બે તોલા ઘી અગર માખણ લેવું અને તેના ઉ એક કલાક પછી ગરમ દૂધ પાશેર પીવું. ચા કે કોફી વગેરે નહિ. રાતે સૂતી વખતે દ્રાક્ષાદિ વટી અગર મોટી હરડેની ભૂકી દસ માસા દૂધ જોડે લેવી.

કેટલાક પૂછે કે આવી ફરિયાદોમાં એરંડિયું લેવું એ

પિત્તઃ—એ પિત્તાશયમાંથી ઝરતો રસ છે. સ્નિગ્ધ પદાર્થ પચાવવા માટે કે આંતરડામાં પડી રહેલો ખોરાક સડે નહિ અને તેને ઉભરો આવી તેનું વાયુમાં રૂપાંતર થાય નહિ તે માટે તે રસ ખોરાક સાથે ભળે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક નહિ લેવાય તો ખોરાકમાંથી વાયુ (ગેસ) અટકાવવા માટે પિત્તાશયમાંથી ઉશ્કેરાઇ તેમાંથી વધુ પિત્ત ઝરે છે અને પછી તે આખા શરીરમાં શોષાય છે. તે બહુ તીવ્ર હોવાથી લોહીમાં ભળતાં તે લોહીની પેશીઓને અશક્ત બનાવે છે અને તેથી માણસ નબળો અને નિરુત્સાહી બને છે. પછી લોહી બગડે છે. એવા માણસને પિત્ત-પ્રકૃતિનો માણસ આપણે કહીએ છીએ. એવા પિત્તના ઉશ્કેરાવાથી ઘણા રોગ થાય છે.

કફઃ—લોહીમાંનો કચરો બાળવાનું કામ ફેફસાં કરે છે. પિત્તયુક્ત કે આમ્લ રસયુક્ત લોહીને જો વ્યાયામ કે પ્રાણાયામ દ્વારા ફેફસાં વિકસિત નહિ હોય તો શુદ્ધ નહિ કરી શકે. ફેફસાં લોહીનો કચરો કાર્બોનિક એસીડદ્વારા કે કફદ્વારા બહાર ફેંકે છે. પણ ફેફસાં નબળાં હોય કે તે દૂર કરી શકે તે કરતાં કચરો વધુ હોય તો કફનો પ્રકોપ થાય છે અને તેમાંથી શરદી, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોનિયા કે બીજા રોગો થાય છે.

જ્યારે ત્રણેનો કોપ થાય છે ત્યારે મનુષ્યની જિંદગીનો અંત આવે છે.

યોગ્ય અને નિયમિત ખોરાક લેવાય તો શરીર કાયમ સુદૃઢ રહી શકે પણ વ્યવહારમાં બધા નિયમો પાળી શકાતા નથી. તેથી સાવચેતી રાખવા સારુ મસાલાનો ઉપયોગ કરવાનો છે. કારણકે તેની મદદથી વાતનો નાશ થાય છે. તે જંતુને ઉત્પન્ન થવા દેતાં નથી અને પિત્તનું કામ તે કરતા હોવાથી પિત્ત ઉશ્કેરાતું નથી. પણ તે તદ્દન નિર્દોષ ન કહી શકાય પણ સામાન્ય વ્યવહારમાં તેને ત્યાગ નહિ શકાય.

જે હમેશાં પૂરતી મહેનત કે વ્યાયામ કરે છે, જેની પાચનશક્તિ સતેજ છે, જે ભૂખ લાગીને ખોરાક લે છે, જેનાં ફેફસાં પૂર્ણ વિકસિત છે, તેને મસાલાની જરૂર નથી. [illegible] ... [illegible] નૈસર્ગિક ખોરાક [illegible] પણ [illegible] નથી. ([illegible] " [illegible] " [illegible])



યોગી પિત્ત તેમાં પણ સ્નિગ્ધતાની જરૂર રહે છે. સ્નેહથી અગ્ન ગરમ બને છે એટલે તે જલદી પચે છે. જીર્ણ જ્વરમાં ઉષ્ણતા વધારનાર પિત્ત રૂક્ષ હોય છે. તેથી તે રૂક્ષતા સ્નેહ વધારવાથી શમે છે અને તેથી જીર્ણજ્વર દબાય છે. તેજ પ્રમાણે જીર્ણજ્વરમાં વાયુ પણ વધેલો હોય છે. તેના પર ઘી વાતઘ્ન તરીકે પણ મુખ્ય છે. 'આયુર્ઘૃતં, શુક્રમેવ ઘૃતં' વગેરે લોકોક્તિઓ શાસ્ત્રાધારે રચાયેલ છે. ઘી યોગ્ય રીત સેવન કરનારની સંતતિ પણ બહુ બળવાન બને છે અને તેનું વીર્ય ૭૫ વર્ષ સુધી પણ ગર્ભોત્પાદન માટે લાયક રહે છે. શરીરની અંદરના અને બહારના વ્રણ માટે પણ ઘી જેવું બીજું રોપણ નથી. નાડીના વ્રણ, હાડકાના વ્રણ અને ભગંદર જેવા કષ્ટસાધ્ય વ્રણ પણ ઘીથી ભરાઈ જાય છે. એ વ્રણોના લેપ માટે જૂનું ઘી સારું ગણાય છે. એક વર્ષનું જૂનું ઘી જો જખમ ઉપર લગાવાય, તો એ જખમમાંનું દુર્ગંધ પરૂ આપોઆપ નીકળી જાય અને જખમ રૂઝાઇ જાય. પહેલાંના વખતમાં લડાઇ વખતે જે જખમો થતા તેના ઉપર ઘીનીજ પટીઓ બંધાતી હતી અને તેટલાજ માટે પ્રત્યેક કિલ્લા ઉપર ઘીના ગાડવા દરવર્ષે સંઘરવામાં આવતા. આવા આના ગુણોથી આકર્ષાઇને અસલના આર્યોએ ખોરાકની અત્યાવશ્યક વસ્તુઓમાં ઘીની ગણના કરેલી છે.

આજકાલ આપણે ખરી આયુષ્યવર્ધક વસ્તુઓનો ખોરાકમાંથી ત્યાગ કરવા લાગ્યા છીએ. રૂપિયે રતલની વિલાયતથી આવેલી બિસ્કિટો આપણે ભાવથી ખાઇએ છીએ, પણ આઠ આના રતલનું ઘી ખાવામાં કંટાળો લાવીએ છીએ. ખરું ખોટું ઘી પારખવાની શક્તિ પણ આપણામાં રહી નથી. હાલ બજારમાં આવતું ઘી કેવળ ભેળસેળ હોય છે. આજસુધી માખણ પણ ઘરનું ચોખ્ખું મળતું હતું, પરંતુ હવે તો તેમાં પણ ભેળસેળ થવા લાગ્યો છે. હોટલોમાં ઘીમાં તળેલી જે વસ્તુઓ મળે છે, તે સઘળી બનાવટી ઘીમાંજ તળેલી હોય છે. ખરા ઘીના ઉપર જણાવેલા ગુણ જેને અનુભવવા હોય તેણે ગાય ભેંસનું ઘરનું ઘી વાપરવું. બનાવટી ઘીમાં એવા ગુણો હોતા નથી. દૂધ અને ઘીના સંબંધમાં શહેરના લોકોની સ્થિતિ ઘણી દયાજનક છે. સરકાર કે સુધરાઈ એ તરફ લક્ષ આપે તોજ ખરું દૂધ કે ઘી મળી શકે. લંડન શહેરમાં ગાયનું દૂધ પુના કરતાં પણ સોંઘું અને ચોખ્ખું મળે છે. આયુષ્યવર્ધક આ બંને ચીજો સાર ન મળવાથીજ બાળકોની મરણ સંખ્યા વધતી ચાલી છે અ માણસોનું આયુષ્ય કમી થતું આવ્યું છે.

("વ્યાયામ" માસિકના એક અંકમાં

સારું નથી ? એનો જવાબ એ છે કે શરીરમાં સ્નેહ મળી જાય એ સ્નેહન પ્રયોગોનો આશય છે. એરંડિયું એ રીતે મળી જતું નથી, તે લાગલુંજ નીકળી જાય છે; એટલે શેકનો ઉપયોગ થવાનો પણ તેમાં અવકાશ રહેતો નથી. એજ રીતે પેરેફિન વગેરે દવાઓ પણ ઉતાવળે જુલાબ કરાવે છે પણ સ્નેહન તરીકે કામની નથી.

હવે આ સ્નેહન પ્રયોગો વિરેચન ઉપરાંત બીજી રીતે શરીરને કેટલા ઉપયોગી છે તેનો જરા વિચાર કરીએ. ઘી અને તેલ એ મુખ્ય વસ્તુઓ સ્નેહ તરીકે વાપરવા જેવી છે; તેમાં પણ ઘી વધારે ગુણકારક છે. એ સંબંધમાં આ રોગ-સંગ્રહકાર લખે છે કેઃ—

शस्तंधी स्मृतिमेधाग्नि बलायुः शुक्रचक्षुषाम् ।
बालवृद्ध प्रजाकांति सौकुमार्य स्वरार्थिनाम् ॥
क्षत क्षीण परी सर्प शस्त्राग्निग्ल पितात्मनाम् ।
वातपित्तविषोन्माद शोषालक्ष्मी ज्वरापहम् ॥
स्नेहानामुत्तमं शीतं वायसः स्थापनं परम् ।
सहस्रवीर्यं विधिभि घृतं कर्म सहस्रकृत् ॥

ઘી બુદ્ધિ, સ્મરણશક્તિ અને ધારણાશક્તિને વધારનાર છે તથા અગ્નિદીપક અને બળવર્ધક છે. વળી તે આયુષ્ય અને શુક્ર વધારનાર તથા આંખોને હિતકારક છે. નાના બાળકોને, વૃદ્ધોને તથા બાળકો થાય એવું ઇચ્છનારાઓને અને સૌંદર્ય, સુકુમારતા તથા સારા અવાજને ઇચ્છનારાઓને ઘી ખાવું એ હિતકારક છે. શરીરમાં ક્ષય થવાથી ક્ષીણતા આવેલી હોય, વિસર્પ થયેલ હોય અને શસ્ત્ર-ક્રિયા કે દાઝવાથી ગ્લાન થયા હોય તેવા લોકોએ પણ ઘીનો ઉપયોગ કરવો. વાયુ, પિત્ત, વિષ, ઉન્માદ, શોષ, દરિદ્રતા અને જીર્ણજ્વર એ રોગો ઘીથી મટે છે. ઘીથી ઘડપણનાં ચિહ્નો (ચામડી, [illegible], કરચલીઓ પડવી, દાંત પડવા, ધોળા વાળ થવા) જલદી આવતાં નથી. [illegible] સ્નિગ્ધ પદાર્થોમાં ઘી શ્રેષ્ઠ છે. [illegible] આપવામાં આવે તેનો ગુણ [illegible]

ઘીના ઉપર [illegible]

દસ રતલ દુધ પીવુંજ જોઇએ. જો દુધ એટલું બધું પીવું ન હોય તો બાકીની ઘટતી કેલોરિન જેટલો બીજો પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો જોઇએ.

બાળક મોટું થાય એટલે તેને માનું ધાવણ મળતું બંધ થાય છે, પણ તેને દુધની જરૂર તો રહે છેજ. આપણા વડિલોએ તે માટે દુઝણાં ઢોરોને પાળવા માંડયાં. ગાય, ભેંસ, બકરી અને ઘેટી એ ચાર દુઝણાં ઢોર દુધ માટે ઉત્તમ લાગ્યાં. એટલે આ ચારે ઢોર તેઓ પાળવા લાગ્યાં. તેમાં ખોરાકની ઉત્તમતાની દૃષ્ટિએ સૌથી શ્રેષ્ઠ દુધ ગાયનું છે. દુધના આ સર્વોત્તમ ગુણને લઇને આપણા હિંદુશાસ્ત્રમાં ગાયને પવિત્ર ગણવામાં આવે છે અને તેને મહત્વનું સ્થાન આપવામાં આવે છે. ગાયના દુધ કે તેમાંથી બનતાં બીજા પદાર્થ દહીં, માખણ અને ઘીને પણ એટલુંજ મહત્વનું સ્થાન આપ-વામાં આવ્યું છે. કોઇ પણ વ્યાવહારિક કે ધાર્મિક કાર્ય ગાયના દુધ, દહીં કે ઘી વગર થઇ શકે નહિ, એવી પ્રથા પાડવામાં આવી છે. આમ ખોરાકની અને ધાર્મિક દૃષ્ટિએ દરેક ઘેર ગાયનું દુઝણું હોવું જોઇએ. ખોરાકમાં ગાયનું શેડકઢું તાજું મોળું દુધ સૌથી ઉત્તમ છે. ગાયનું દુઝણું ઘેર હોવાથી સવાર સાંજ શેડકઢું દુધ મળી શકે. ગાય દોવાઇ આવે કે તરતજ દુધને સાફ ધોયેલ સફેદ કાપડના ગળણા વડે ગાળીને પીવું જોઇએ. જેને શેડકઢું દુધ મોળું પીવું ન ગમે તેણે થોડું મધ નાખીને પીવું ઉત્તમ છે. મીઠાશ માટે ઘણાં લોકો ખાંડ નાખે છે પણ તેથી જોઇએ તેટલો ફાયદો થતો નથી. બનતાં લગી શેડકઢું દુધ ન ભાવતું હોય તો તેને વરાળ નીકળે એટલું ગરમ કરીને ઠારીને પીવું જોઇએ. મોળું દુધ પીવું ન ગમે તો થોડું મધ નાખીને પીવું સારું છે, પણ ખાંડનો ઉપયોગ કરવો નહિ. જરૂર કરવોજ હોય તો સ્વદેશી ખાંડ જેને બૂરૂં કહે છે તે—શેરડીની ખાંડજ વાપરવી.

માના સ્તનમાંથી મોંવડે દુધ ધાવીને પીવું એ દુધ પીવાની સર્વોત્તમ કુદરતી રીત છે. બાળક માને ધાવતું બંધ થાય કે તેને દુધ પીવાની કાચની શીશીમાં ભરીને રબરની ડીંટડી ચડાવીને તે ડીંટડી-દ્વારા દુધ પીવા આપવું જોઇએ. પણ ઘણા ડોકટરોનો મત છે કે રબરની ડીંટડી નુકસાનકર્તા છે માટે તેનો ઉપયોગ ન છુટકે બહુજ ઓછો કરવો અને કરવો પડે તો દુધ પીધા બાદ ડીંટડી અને કાચની શીશી બન્નેને ગરમ પાણીથી ધોઇને બરાબર સાફ કરવા જોઇએ.

મોટી ઉંમરનાં બાળકો અને મોટાં માણસોને દુધના પ્યાલામાં
આજકાલ હોટેલોમાં શરબત કે કોલ્ડ ડ્રીંક પીવા માટે પોલી ઘાસની
નળીઓ આપે છે તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. આવી રીતે નળીન
છિદ્રદ્વારા દુધ ચુસીને પીવાથી દુધ ધીરે ધીરે પીવાય છે. તેથી મોઢાં
થૂંક દુધની સાથે બરાબર મળે છે. આ દુધ સ્હેલાઇથી પચી જ

૫૭–દૂધનું સેવન

(લેખકઃ–શ્રી. મુળજી કાનજી ચાવડા)

દુધમાં શરીરને પોષણ કરવાનાં અને વિકાસ કરવાનાં તમામ તત્વો છે. માણસ ધારે તો આજીવન માત્ર દુધ પીને જીવી શકે છે. માણસ માટે દુધ સર્વોત્તમ સંપૂર્ણ ખોરાક હોઈ એને ભૂલોકનાં અમૃતનું શ્રેષ્ઠ નામ આપવામાં આવ્યું છે.

ગાયનું નવું જન્મેલું વાછરડું તેની માતાને ધાવીને જેવું તંદુરસ્ત અને અલમસ્ત બને છે, તેવીજ રીતે નવું જન્મેલું નાનું બાળક પણ માત્ર માનું દુધ ધાવીને હૃષ્ટપુષ્ટ બની દર માસે વધતું જાય છે. નાનું વાછરડું અને નાનું બાળક જ્યાં સુધી માત્ર દુધ ઉપરજ હોય છે ત્યાં સુધી ખૂબ ચેતનવંતું, સ્ફૂર્તિવાળું અને આનંદી જ્યારે જુઓ ત્યારે જણાય છે. દુધની ઉત્તમતાનો આનાથી વધુ પ્રત્યક્ષ પુરાવો શો જોઇએ!

માણસના શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ તે જન્મે ત્યારથી પચીસ વર્ષે થાય છે. આ અવસ્થામાં તેણે દુધનું ખૂબ સેવન કરવું જોઇએ. કારણકે માણસના શરીરનો તંદુરસ્ત અને મજબૂત બાંધો ઘડાવાની અવસ્થા આ છે. આ અવસ્થામાં જો માણસનો ખોરાક પૌષ્ટિક અને સંપૂર્ણ તત્વો ધરાવતો ન હોય તો માણસના શરીરનો વિકાસ અટકી જાય છે, શરીર નબળું પડી જાય છે અને આ ખામી ઉમરભર તેને નડે છે.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

પીવું હિતકારક નથી.

જે લોકોને એકલું દુધ પીવાથી બાદી થતી હોય અને ઝાડા થતા હોય તેઓએ પ્રથમ થોડોક ખજુર, સુકી ખારેક, દ્રાક્ષ કે અંજીર ખાઇને તેના ઉપર દુધ પીવું. સુકા મેવા પસંદ ન પડે તો એકાદું કેળું, સફરજન કે મોસંબી ખાઇને દુધ પીવું અથવા તો એકાદ બાફેલું બટાકું, શકરિયું કે ગાજર ખાઇને દુધ પીવું. આમ એકાદ વસ્તુ ખાઇને તેના ઉપર દુધ પીવાથી ઝાડા થતા નથી. જો આમાંની એક રીત પસંદ ન પડે તો દુધમાં ચોખાના પૌંઆ પલાળીને તે પૌંઆ પ્રથમ ખાઈ જવા અને તેની ઉપર દુધ પી જવું. સ્વાદ જોઇતો હોય તો થોડું મધ નાખવું અથવા તો કીસ-મીસ પૌંઆની સાથે પલાળીને ખાવી. ખજુર કે અંજીર પણ તે પ્રમાણે ખાઈ શકાય. ખાંડનો ઉપયોગ બનતાં લગી ન થાય તો સારૂં.

દુધ સર્વોત્તમ ખોરાક હોઇ કોઇ પણ રીતે દરરોજ તેનું સેવન કરવુંજ જોઇએ. ઉપરની એક રીત માફક ન આવે તો રોટલી, ભાત કે ખીચડી સાથે ભોજનમાં દુધનો ઉપયોગ કરવો. દુધના સેવનની સૌથી ઉત્તમ રીત તેને મોળું શેડકડું એકલું પીવું એજ છે. દુધને ઉકાળવાથી તેમાંના કેટલાંક જીવનતત્ત્વોનો નાશ થાય છે. છતાં પણ ' ન મામાથી કહેણો મામો સારો ' એ ન્યાયે દુધ વડે રોટલીને, પુરીને કે પલોઠાંનો લોટ બાંધવો પણ ઠીક ગણાય. દુધના ખાવાના બીજા પદાર્થો કે જેવા કે બાસુંદી, મોળો માવો, પેંડા, બરફી, ગુલાબજાંબુ રસગુલા વગેરે મીઠાઈઓ બનાવીને પણ ખાઇ શકાય. દુધની ખીર અને દુધપાક વગેરે પણ બનાવી શકાય.

દુધનું સેવન કરનારે ચોખ્ખું દુધ મેળવવા માટે ખાસ કાળજી રાખવી. આજકાલ બજારમાં વેચાતું દુધ ભાગ્યેજ ભેળસેળ વગરનું ચોખ્ખું હોય છે. માટે કાચું દુધ પીવું હોય તો બજારમાંથી કદી પણ ખરીદીને પીવું નહિ. તેથી લાભને બદલે હાનિ થવા વધુ સંભવ રહે છે. બજારનું દુધ તે માટે તો ગરમ કરીનેજ પીવું જોઇએ.

ઘણી વખત બજારના દુધમાં પાણી નાખવાને બદલે પાણીમાં દુધ નાખીનેજ વેચાતું જોવામાં આવે છે! આવાં પાણી પીને આપણે શી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકીએ તે વિચારવું જરૂરી છે. શહેરોમાં હેલ્થ ઓફિસરોના પગારના મોટા ખર્ચ ચડતાં હોવા છતાં પણ ભેળ-સેળવાળું દુધ વેચાતું હજુ અટક્યું નથી. આવું દુધ વેચનારની હે ઓફિસરને ખબર આપી તેને ઘટતી સજા કરાવવી જોઇએ. તેની સ આપણે ઉત્તમ ચોખ્ખા દુધના વધુ પૈસા આપવાની નીતિ રા જોઇએ. તોજ ગરીબ લોક વધુ પૈસા મળવાની આશાએ દુધમાં ભે-સેળ કરતા બંધ થાય. (" વ્યાયામ " માસિકના એક અંકમ

છે. ઘણાઓને દુધનો પ્યાલો કે ગ્લાસ મોઢે માંડી ગટગટાવી જલદી પી જવાની ટેવ હોય છે. આ ટેવ નુકસાનકાર [illegible] કે દુધ સાથે જોઈતા પ્રમાણમાં અમી ભળી શકતી [illegible] પાચન થતું નથી અને બાદી કરે છે. કોઈ કોઈને [illegible] છે. જ્યાં આવી નળીઓ ન મળી શકતી હોય નાના બાળકો માટેના નાના ચમચા વડે દુધ પીવું કે કટોરાને હોઠ લગાડીને મોં બંધ રાખીને બહુજ ધીમે ધીમે પીવું જોઈએ.

દુધ પીવા માટે સુગંધી ચંદનના લાકડાની ન[illegible] અને પ્યાલો વપરાય તો બહુ ગુણકર્તા છે. તેનો ઉપયો[illegible] ન હોય તો ચોખ્ખી ચાંદી કે સોનાનાં વાસણો [illegible] વાપરવા. તે ન હોય તો કાચ કે ચીનાઈ માટીના વા[illegible] પણ ધાતુના વાસણો અને તેમાં પણ એલ્યુમિનિયમનાં ચીજ વાપરવાજ નહિ.

નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે માત્ર દુધનાજ સે[illegible] ધ્ય રોગો મટવાના ઘણા દાખલા છે. [illegible] પણ [illegible] બદલે શરીરને હાનિ કરે છે; જ્યારે દુધ [illegible] નુકસાન કરતુંજ નથી. આ અતિ મહ[illegible] સેવનથી રોગો સારા કરવાના નૈસર્ગિક ઉપચા[illegible] દિન પ્રતિદિન વધતા જાય છે. દુધના ઉપચારનો [illegible] અપાય છે. રોગોની રુચિ પ્રમાણે તેને ટાઢું કે [illegible] [illegible] [illegible]

તત્વો બકરીના દુધમાં હોય છે અને આ કારણેજ બાળકોનો ઉત્તમ ખોરાક ગણી શકાય.

અશક્ત અને રોગી મનુષ્યોને પણ બકરીનું દુધ બહુજ ઉપયોગી અને ફાયદાકારક છે. કેટલાક હઠીલા રોગો ઉપર તો તે ઔષધિની ગરજ સારે છે. તે ઝટ બગડી જતું નથી. તેમાં આલ્બ્યુમિન નામક પૌષ્ટિક તત્ત્વના રજકણો બહુજ નાના નાના હોય છે, તેથી ગાયના દુધ કરતાં તે પચવામાં પણ હલકું હોય છે.

ગાયના દુધની છાશ કરતાં બકરીના દુધની છાશ રોગનાશક અને પૌષ્ટિક હોય છે. મંદાગ્નિ ને ફેફસાંની વ્યાધિ માટે તે સર્વોત્તમ છે.

કેટલીક વખત બકરીનું દુધ વાસ મારે છે. સ્વાદમાં પણ ઠીક નથી લાગતું. જ્યારે ગાયમાં તે પ્રમાણે હોતું નથી. પણ જો બકરીનું સારી રીતે જતન કરે, ઉત્તમ ખોરાક આપે અને ઉત્તમ રીતે પાળવામાં આવે તો તેના દુધની દુર્ગંધ કે બદસ્વાદ દુર થાય. ગાયની પણ બરોબર સંભાળ ન લેવામાં આવતા તેના દુધના સ્વાદમાં ફેરફાર પડે છે; તે બારીક નિરીક્ષકને ખબર હોય છે.

બકરીના દુધમાં માખણ કે ઘી સારા પ્રમાણમાં અને વખાણવા લાયક થતાં નથી. એથી ઉલટું ગાયના દુધમાંથી મલાઇ, માખણ અને ઘી સારા અને વધુ પ્રમાણમાં મળે છે. એથી આ બાબતમાં ગાયનું દુધ ચઢિયાતું ખરું !

છતાં આપણે રખે વીસરીએ, કે કૃષિપ્રધાન દેશને સર્વ રીતે બકરી કરતાં ગાયની ઘણીજ જરૂરીઆત છે. અસ્તુ !

(" નવચેતન " માસિકના એક અંકમાંથી)



૫૮–ગાય અને બકરીનું દૂધ

(લેખકઃ–શ્રીભગવત્ રામચંદ્ર ભટ્ટ)

દુધ એ એક ઉત્તમ ખોરાક છે; કારણકે શરીરને આવશ્યક બધાંજ વસ્તુઓ દુધમાં જોઈતા પ્રમાણમાં હોય છે. સંપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ માટે દુધમાં બધાંજ તત્ત્વો સમાયલાં છે, જે બીજા ખોરાકમાં નથી. દુધ જેવા લગભગ બધાજ તત્ત્વોવાળો ખોરાક અદ્યાપિપર્યંત બીજો આપણને સાંપડ્યો નથી. તેમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વોને લીધેજ તેની બાળકને ખાસ આવશ્યકતા છે. આપણને પણ તેની તેટલીજ આવશ્યકતા છે. વિશેષતઃ આપણે ગાયભેંસનુંજ દુધ ઉપયોગમાં લઇએ છીએ; પણ કેટલેક દરજ્જે બકરીનું દુધ ગાયભેંસના દુધ કરતાં ચઢિયાતું હોય છે. પણ તેના લાભ આપણી દષ્ટિ બહાર છે.

બકરી ગાયના કરતા વધારે દુધ આપે છે. આ વાત એકદમ ધ્યાનમાં ઉતરે તેવી નથી; પણ સહેજ ઉંડાણથી વિચાર કરી જોનારને તેમાં પણ સત્યતા જણાશે. ગાયનું કદ અને બકરીનું કદ જોતાં અને સરખામણી કરતાં બકરી જે દુધ દે છે, તે વધારે પ્રમાણમા હોય છે. એક ગાયને જેટલો ખોરાક અપાય છે, તેટલા ખોરાકથી તો ઘણી બકરીઓ પાળી શકાય; અને તે બકરીઓના દુધને ભેગું કરીએ તો તે જરૂર ગાયના દુધ કરતાં વધી પડે. ગાય અને ભેંસના દુધમા બકરીના દુધ કરતાં પાણીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

ગાયના દુધ કરતા બકરીનુ દુધ [illegible] માલુમ પડે છે. [illegible] પૌષ્ટિક અને [illegible] ઉત્તમ હોય છે—[illegible] હોય છે [illegible] પૌષ્ટિક [illegible] હોય છે.

[illegible]

[illegible]

વિનાની તથા પાણી નાખ્યા વિનાની છાશ મથિત કહેવાય છે. અર્ધે-આગે પાણી નાખેલી છાશ ઉદશ્વિત કહેવાય છે. ચોથે ભાગે પાણી નાખેલી છાશ તક્ર કહેવાય છે.

ઘોળવું વાયુને તથા પિત્તને હરે છે. મથિત કફ પિત્તહર છે. ઉદશ્વિત કફકર, બળપ્રદ અને શ્રમ મટાડવામાં ઉત્તમ છે. તક્ર દસ્તને રોકનાર, તૂરી. ખાટી, મધુર, દીપન, હલકી, ઉષ્ણવીર્ય, બળ આપનારી, વીર્ય વધારનારી, તૃપ્તિ દેનારી અને વાતહર છે.

ગ્રહણી આદિ રોગો પર તક્ર પથ્ય છે. તે હલકી છે, તેથી દસ્તને રોકનારી છે; ખાટી અને ઘાટી હોવાથી વાયુને હરનારી છે; તાજી હોય તો તે દાહક પણ નથી; પાકમાં મધુર અને અંતે પિત્તને કોપાવનારી છે; તે તૂરી તથા ઉષ્ણ હોવાથી સાંધાઓને શિથિલ કરનારી છે.

છાશમાંથી સઘળું માખણ વલોવી લીધું હોય, તો તે પથ્ય છે, તથા વિશેષ કરી હલકી છે; તેના કરતાં થોડું માખણ ઉતારી લીધું હોય તો તે ભારે છે, તથા વૃષ્ય અને કફકર છે. માખણ સઘળું કાઢી લીધું ન હોય એવી ઘાટી છાશ ભારે, પૌષ્ટિક અને બળ આપનારી છે.

વાયુ પર ખાટી તથા સિન્ધવ નાખેલી, પિત્ત પર મધુરી તથા સાકર નાખેલી અને કફ પર ખાટી તથા સૂંઠ, મરી, પિપર નાખેલી છાશ ઉત્તમ છે. હિંગ, જીરૂં અને સિન્ધવ નાખેલી છાશ ગ્રહણી, અર્શ, અતિસારને હણે છે, ઉત્તમ વાતહર છે, પૌષ્ટિક છે અને મૂત્રાશયના શળને મટાડનાર છે.

કાચી છાશ કોઠામાંના કફને ભેદે છે અને કંઠને શુદ્ધ કરે છે; સળેખમ, શ્વાસ ઉધરસ આદિ રોગ પર પાકી છાશ વાપરવી સારી છે.

ઉનાળામાં ક્ષતવાળાને, દુર્બળને, મૂર્છિતને, ભ્રમ, દાહ. તથા રક્તપિત્તવાળાને છાશ આપવી નહિ. —ભાવપ્રકાશ

છાશ સ્વાદિષ્ટ, ગ્રાહી, ખાટી, તૂરી, લઘુ, ઉષ્ણ. પાક વખતે મધુર, તીખી, લૂખી, વૃષ્ય, બલપ્રદ, તૃપ્તિકર, હૃદ્ય, વિકાસી, રૂચ્ય અને શરીરને કૃશ કરનારી છે.

છાશ કમળો, મેહ, ગેદ, અર્શ, પાંડુ, સંગ્રહણી, મલસ્તંભ, અતિસાર, અરુચિ, ભગંદર, ઉદર, પ્લીહા, ગુલ્મ, સોજો, કફ, કૃમિ, પરસેવો, ઘીનું અજીર્ણ, વાયુ.ત્રિદોષ, વિષમજ્વર અને શૂળનો નાશ કરે છે.

સંગ્રહણી, અતિસાર અને શૂળ વ્યાધિ પર ગાયની છાશ આપવી. તથી શરીરનું લોહી શુદ્ધ થાય છે; રસ, બળ, પુષ્ટિ, વર્ણ સરસ થાય

૫૬—છાશના ચમત્કાર

(લેખકઃ—ડૉ. લતીફ)

અમૃત દેવોને સુખ આપે છે, તેમ છાશ પૃથ્વિ પર મનુષ્યોને સુખ આપે છે. **—ભાવમિશ્ર**

હોલાંડમાં બાળકોને દૂધને બદલે છાશ પર થાય છે, તે સરસ ખોરાક છે અને સરળતાથી પચી જાય છે; તેથી લોહી શુદ્ધ થાય છે અને વજન સુધરે છે. **—ડૉ. બર્નાર મેકફેડન**

દૂધ કરતાં છાશ વધારે પાચક છે. દૂધ પીવાથી કબજિયાત થાય છે, ત્યારે છાશ પીવાથી થતી નથી; તેથી આંતરડાં વધારે ક્રિયાશીલ થાય છે. **—ડૉ. એફ. ઈ. બિડલ**

અરુચિવાળા, મંદાગ્નિવાળા, અતિસારવાળા અને વાત કફવાળા માટે છાશ અમૃત સમાન છે. અત્યંત મૃદુ જઠરાગ્નિવાળાની ચિકિત્સા છાશથી કરવી. અશક્ત બાળક ઉદરરોગી ન કરે, જલપાન પણ છોડી દે, કેવળ ઘોળી પાતળી અને સ્વાદવાળી છાશ પીએ. પીપર લવણથી યુક્ત છાશ વાતોદરીએ પીવી, પિત્તોદરીએ ખાંડ તથા મધ મિલાવેલી છાશ પીવી અને કફોદરીએ અજમો, સિંધવ અને સૂંઠ આદિ મિલાવેલી છાશ પીવી. અતિ ખાટી નહિ તેમજ અતિ ખારી નહિ તેવી મધ મિલાવેલી છાશ [illegible] પીવી. મધ, [illegible], સૂંઠ અને સિંધવ મિલાવેલી છાશ [illegible] પીવી. [illegible] મિલાવેલી છાશ પીવી. [illegible] સિંધવ મિલાવેલી છાશ પીવી. [illegible] પીપર અને [illegible] મિલાવેલી છાશ પીવી. [illegible]

[illegible]

[illegible]

હીંગ, જીરું તથા સિંધવ નાંખેલી ખાટી છાશ અતિસાર, હરસ
તથા નાભિ નીચેના પેડુના દરદને મટાડે છે. મૂત્રકૃચ્છવાળા દરદીએ ગોળ
નાંખીને છાશ પીવી. દરતના રોગીએ ચિત્રક મૂળનું ચૂર્ણ નાંખી છાશ
પીવી તથા પથ્ય પણ છાશભાતનું રાખવું.

કફના રોગમાં છાશ પથ્ય નથી, તો પણ સૂંઠ અથવા ત્રિકટુ
નાંખી છાશ પીવી અને વાત વ્યાધિવાળાએ સૂંઠ અને સિંધવ
નાંખી છાશ પીવી. ગ્રીષ્મકાળમાં અને શરદ ઋતુમાં ખાટી છાશ
કદાપિ પીવી નહિ.

—ઘરવૈદું

શરીર નિરોગી રાખવામાં ઘણે ભાગે સાત્ત્વિક અને નિયમિત
પણ અલ્પાહાર કારણભૂત છે. સાત્ત્વિક આહારથી શરીર મન અને
આત્માની ગતિ સાત્ત્વિક થાય છે. ખારા, ખાટા, તીખા તમતમતા
મસાલાવાળા આહાર સાત્ત્વિક નથી એ સૌ જાણે છે, છતાં ખોરાક
બદલવા વિષે કટોકટીની પળે સૂઝે છે, એટલે રોગ કષ્ટસાધ્ય કે
અસાધ્ય બની ગયેલ હોય છે, ત્યારે આરોગ્ય માટે વૈદ અને રોગી
ફોગટ ફાંફા મારે છે.

આહાર પાચક અને પોષક, સાત્ત્વિક અને શક્તિ આપનાર છે કે
નથી ? તેનો ખાતી વખતે વિચાર થતો નથી. રોગ થયા પછી વિદ્વાન
વૈદના વ્યાખ્યાનથી તે વિશે જ્ઞાન થાય છે. વ્યવસાય ગમે તે હોય, છતાં
આરોગ્ય સંબંધી સામાન્ય જ્ઞાનની સૌથી પ્રાથમિક આવશ્યકતા છે.

આહારમાં મરી મસાલા એટલી બધી સંખ્યામાં અને એટલા
બધા પ્રમાણમાં ઉમેરાયા છે કે તેથી વર્ષ લગીમાં માનવ પ્રાણી
સિવાય અન્ય ભાગ્યેજ જીવી શકે. મરીમસાલાની ધગધગતી જવાળા
પર અમૃતની અંજલિ સમી છાશ હતી, તેનો પણ દિનપ્રતિદિન
બહિષ્કાર થતો જાય છે.

છાશના સેવનથી જહર અને આંતરડાના બધા રોગ મટી જાય
છે. બપોરે જમ્યા પછી એક બે વાડકા છાશ પીનારને જહર અને
આંતરડાના રોગો થતા નથી. ગામડામાં ખેડૂતો છાશરોટલા પર વર્ષો
સુધી રહે છે. એમની શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ તાજી છાશને આભારી છે.

છાશ સૌથી વધારે પાચક પદાર્થ છે. એટલુંજ નહિ પણ એ
અન્ય ખોરાકને પણ પચાવે છે. ઉનાળામાં ઠંડા પીણા તરીકે છાશમાં
થોડી ખાંડ નાંખી પીવાથી સ્વાદિષ્ટ શરબત લાગે છે. પંજાબ, ઉત્તર
હિંદ અને મધ્ય હિંદમાં ઉનાળો અતિ ઉગ્ર હોય છે, ત્યારે ત્યાં છાશ
કિંવા લસી પુષ્કળ પ્રમાણમાં પીવાય છે. પંજાબમાં તો પાણીની
જગ્યાએ લસી પીવાય છે, અને અતિથિ ઘરે આવે છે, ત્યારે પાણીને
બદલે છાશનો લોટો એની આગળ ધરવામાં આવે છે.

છે; આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે તથા વાતપિત્તના સેંકડો રોગ સારા થાય છે.

મલાવષ્ટંભ કિંવા બંધકોષ થાય છે, ત્યારે અજમો અને બિડ લવણ નાંખી ગાયની છાશ પીવી. મૂળ વ્યાધિ પર ચિત્રાની છાલ વાટી તેના રસને એક વાસણમાં રાખવો અને તેમાં ગાયની છાશ મિલાવી પીવી; અથવા સૂંઠ, મરી, લીંડીપીપર અને બિડલવણ નાખી ગાયની છાશ પીવી.

સંગ્રહણી પર ગાયની છાશમાં એક તોલો ધોળા મૂસળી વાટી નાખવી અથવા સૂંઠ અને લીંડીપીપરની ભૂકી નાખી પીવી. સંગ્રહણી રોગ માટે છાશ દીપન, ગ્રાહી અને લઘુ છે.

મીઠા સહિત છાશ ઉંઘ લાવનાર, અંગ જાડું કરનાર, જડતા ઉત્પન્ન કરનાર છે. માખણ કાઢી લીધેલી છાશ લઘુ અને પથ્ય છે. મધુર છાશ કફ કરનાર અને વાતપિત્તનાશક છે. ખાટી છાશ રક્તપિત્ત અને કૃમિનો નાશ કરે છે. ખાટી છાશ મીઠા સાથે પીવાથી વાતનો અને મીઠી છાશ સાકર સાથે પીવાથી પિત્તનો નાશ કરે છે. મીઠું, સૂંઠ, મરી અને લીંડીપીપર સાથે છાશ પીવાથી રસ અને કફનાશક છે.

પેટમાં વાયુ હોય તો લીંડીપીપર અને મીઠું નાંખી છાશ પીવી. પિત્તવાળાએ સાકર અને મરી સાથે પીવી. કોઢવાળાએ ત્રિકટુ, સુવા, જીરું અને સિંધવ નાંખી છાશ પીવી. સન્નિપાત પર ત્રિકટુ, સિંધવ અને જવખાર નાંખી છાશ પીવી. —આર્યભિષક

દહીં વલોવી, માખણ ઉતારી, પાણી વગેરે પડ્યું નાંખી દેવામાં આવે, તે છાશ કહેવાય છે. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

રતલ દૂધની છાશ પીવાથી શરીરની શક્તિ જળવાય છે, કામકાજ કરી શકાય છે, પછી બીજા ખોરાકની જરૂર રહેતી નથી. કેવળ છ રતલ દૂધની છાશ પર લગભગ ચાર માસ બીજા કશા આહાર વિના રહ્યાનો મારો જાતિ અનુભવ છે.

એ ચાર માસ દરમ્યાન મળશુદ્ધિ થઇ હતી, શરીર ફૂલથી પણ હલકું લાગતું હતું. જાણે હવામાં અધર તરતા હોઇએ તેવો ભાસ થતો હતો. સંપૂર્ણ આરોગ્ય હોવા છતાં કેવળ શરીર-શુદ્ધિ અર્થે એ પ્રયોગ કર્યો હતો; તેથી શરીરના અણુએ અણુમાં સ્ફૂર્તિ અને શક્તિ ઉભરાતી હતી.

અલ્પ અને સાત્વિક આહારથી માનવીના તનમન સ્વચ્છ અને પારદર્શક થાય છે, તેની સાક્ષી અનુભવથી આપું છું અને કોઇપણ માણસ ચાર માસ લગી કેવળ છાશ પર રહી ચાલી શકે તેમ છે.

ફાગણ ચૈત્રથી છાશનો પ્રયોગ કરવો સહેલો છે. ઉનાળાના આરંભથી અંત લગી ચાર માસ લગી છાશ કશા જોખમ વિના પી શકાય છે, એ માટે કશી વિશેષ કાળજી કે સાવચેતીની જરૂર રહેતી નથી. છાશના પ્રયોગ સારૂ ઉનાળો પસંદ કરવા યોગ્ય છે. બહાર ધોમ ધખતા હશે, પણ છાશ પીનારના અંતરમાં તો અખંડ શાંતિ જામી રહી હશે, એ મારો જાતિ અનુભવ છે. કશા રોગ વિના કેવળ શારીરિક અને માનસિક શુદ્ધિ અર્થે ચાર માસ સુધી છાશનો પ્રયોગ કરનારને છાશમાં નિમક નાંખવાની જરૂર નથી. બબ્બે રતલ દૂધ ત્રણ વખત મેળવી, તેની છાશ બનાવી ત્રણ વખત નિયમિત આહારની પેઠે લેવી. છાશ અતિશય ઘાટી કે ખાટી ન થાય, એની કાળજી રાખવી.

ઉદર રોગવાળાએ એ પ્રયોગ કરવો હોય તો છાશને પપૈયાના ગોળવણથી મેળવવી. પાકા પપૈયામાંથી લગભગ પાશેર રસ કાઢી બશેર દૂધ સાથે મિલાવી દીધા પછી ત્રણ ચાર કલાકે સારૂં મઝાનું દહીં બંધાઇ જશે. એની છાશ મીઠી અને મધુર સ્વાદવાળી બનશે; એટલુંજ નહિ પણ ઉદર રોગ નિવારણના આવશ્યક બધાં તત્ત્વો એ છાશમાં હોય છે. કબજીઆતની લાંબી ટેવવાળાએ પણ એવી રીતે પપૈયાથી મેળવેલ દહીંની છાશ પીવાથી મળાવરોધ મટી જાય છે. લાંબી હઠીલી કબજીઆતની ટેવ થોડા સમય પછી મોળી પડી જાય છે અને અંતે છૂટી જાય છે.

છાશ પીવાથી મૂત્રાશયના બધા રોગ મટી જાય છે. હમણાં હમણાં મૂત્રાશયના રોગોએ સાર્વત્રિક સ્વરૂપ લીધેલ છે. છાશ પીવાની ટેવ છૂટી ગયાથી એમ થયેલ છે, એ ભાગ્યેજ કહેવાની જરૂર છે. ...શના ફરી ઉપયોગથી એ નિ:શંક દૂર થાય છે.

શિયાળામાં કોથમીર જીરાથી વઘારેલી છાશમાં સિંધવ નાંખી પીવાથી પૌષ્ટિક પદાર્થો સહેલાઈથી પચી જાય છે.

છાશની કઢી બારે માસ વાપરી શકાય છે. ભાત સાથે કઢીને સારો મેળ છે. તે એટલી બધી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે કે પાશ્ચાત્ય પ્રજાએ પણ તેનો સ્વીકાર કર્યો છે. વિલાયતમાં ' કઢી પાવડર 'ના નામથી કઢી બનાવવાનો મસાલો વેચાય છે.

છાશ ત્રણે દોષ હરે છે. યુક્તિપૂર્વક વાપરવાથી વાત, પિત્ત અને કફજન્ય સર્વ દોષો પર તે અમોઘ ઔષધિરૂપ છે.

તાજી છાશ, વાસી છાશ, ખાટી છાશ, મીઠી છાશ, પાંખી છાશ, ચિકાશવાળી છાશ, ચિકાશ વિનાની માખણ ઉતારી લીધેલી છાશ તથા વિવિધ ઔષધિઓ યુક્ત છાશ, એમ છાશના વિવિધ પ્રકારથી વિવિધ રોગની ચિકિત્સા થાય છે. છાશ એટલી બધી ઉપયોગી છે; છતાં પૂર્ણ નિર્દોષ છે. ચા, કોફી કે કોકો આદિ અર્વાચીન પીણાંની પેઠે એ જરાય તનમનને હાનિકારક નથી.

નદભાગ્યે આ દેશોની જગ્યાએ હમણાં હમણાં વિશ્રાંતિ ગૃહોમાં પણ ક્યાંક ક્યાંક દૂધ છાશ પ્રવેશ કર્યો છે. મુંબઈમાંના બે આરોગ્ય-ભુવન તથા માધવાશ્રમ જેવાં વિશ્રાંતિ ગૃહો છાશ માટે પ્રખ્યાત છે. દૂધ છાશનો વપરાશ વિશ્રાંતિ ગૃહોમાં પૂરતા પ્રમાણમાં વધે, ત્યારે પ્રજા નિરોગી બનશે, એ નિશ્ચિત છે.

છાશ પૂરતા પ્રમાણમાં પીવા મળતી નથી, ત્યારે શરીર નિસ્તેજ અને નિર્બળ દેખાય છે. ચહેરા પર ફિક્કાશ અને નિરાશા દેખાય છે. ગામડાંઓ કરતાં શહેરોમાં છાશનો વપરાશ ઓછો છે. તેથી શહેરી [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

६१–विटामीन्सनो कोठो

વિટામીનનો પ્રકાર	વિટામીન ન લીધાથી થતા ગેરલાભો	વિટામીનવાળાં ખાદ્યો	વિટામીન્સની સ્થિરતા
ચરબીમાં ઓગળી શકતી. — એ	નબળો વિકાસ, નબળું પોષણ, અને વિશેષતઃ શ્વાસમાર્ગના રોગો સામે ટક્કર ઝીલવાની અશક્તિ.	માખણ, મલાઇ, તાજાં શાકભાજી, ઇંડાં, કોડલીવર ઓઇલ, તથા યકૃત વગેરે અવયવો.	પ્રાણવાયુની હાજરીમાં વધારે ઉષ્મા ઉપર નાશ પામે છે.
ડી	રીકેટ્સ અસ્થિરોગ દાંતનો નબળો બાંધો કરે છે.	માખણ, મલાઈ, ઇંડાં, માછલી, કોડલીવર ઓઈલ	અતિ ઉષ્મા ઉપર પ્રાણવાયુની હાજરી હોવા છતાં તે ટકી શકે. પ્રેસ્ચુરાઈઝ તથા તાવવાની ક્રિયામાં પણ ટકી શકે છે.
ઈ	પુરૂષમાં પુરૂષત્વનો નાશ. સગર્ભા અવસ્થામાં ગર્ભનો નાશ	માંસ, માછલી, ઈંડાં, તાજાં શાકભાજી ત્થા ઘઉંમાં	રાંધવાથી નાશ પામતું નથી.
પાણીમાં ઓગળી શકતી. — બી ૧	નબળો વિકાસ, અગ્નિમાંદ્યતા, બેરીબેરી, બંધકોશ, જુદા જુદા વાત રોગો.	તાજાં ફળો, તથા શાકો, ઇસ્ટમાં તથા ઘઉંના ફણગામાં.	રાંધવાથી સહેજ … પામે છે.
બી ૨	નબળો વિકાસ, અગ્નિમાંદ્યતા ત્વચા રોગ.	„	રાંધવાથી નાશ … નથી.
સી	સ્કર્વી, દાંતનો નબળો બાંધો, નબળો વિકાસ	ટામેટાં, તાજાં શાકભાજી વગેરે.	રાંધવાથી લગ… પામે છે.

(" આરોગ્ય પત્રિકા " ત્રિમાસિકના એક …

આજકાલ વીર્યવર્ધક દવાઓની જાહેરખબરોથી બધા વર્તમાનપત્રો છલોછલ ભરેલાં હોય છે. જાણે હિંદ નપુંસક બની ગયું ન હોય ? યુવકો પતંગિયાની પેઠે એ આકર્ષક શબ્દ જ્યોતિ પાછળ મરી ફીટે છે; તન, મન, ધનની આહૂતિ આપી સોએ સો ટકા સંપૂર્ણ નિરાશ થાય છે.

કામોત્તેજક અને વીર્યવર્ધક દવાઓથી સંપૂર્ણ નિરાશ થયેલાઓને છાશ આશાની કિરણાવલિ સમાન છે. પુરુષત્વ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાનો એ કિમિયો છે. એના સેવનથી પૂર્ણ પુરુષત્વ પ્રગટી નીકળે છે; નબળી પડેલી નસો પુનઃ સંકોચાય છે; પ્રજનન સામર્થ્ય પુનઃ પુરજોસથી પ્રગટી નીકળે છે; શરીર સશક્ત, હૃષ્ટપુષ્ટ અને આકર્ષક બને છે.

વંધ્યત્વ દૂર કરવાનો પણ એ એકનો એક ઉપાય છે. છાશના વપરાશથી ગર્ભાશયના રોગો દૂર થાય છે. સ્થાનભ્રષ્ટ કે શિથિલ થયેલ ગર્ભાશય પર છાશના પ્રયોગથી તાત્કાલિક અસર થાય છે.

રક્ત પ્રદર અને શ્વેત પ્રદર પણ છાશના વિધિપૂર્વકના સેવનથી મટી જાય છે. મોંઘામાં મોંઘી ઔષધિઓથી ફેર પડતો નથી, ત્યારે છાશ સમા સાધારણ પીણાથી, તેના વિધિપૂર્વકના વપરાશથી કેટલાક અસાધ્ય રોગ મટી જાય છે. વળી છાશ સંપૂર્ણ નિર્દોષ ઉપાય છે, તેથી બીજી કશી હાનિ થતી નથી અને લાભ જરૂર થાય છે.

પુષ્કળ છાશ પીનારાઓને વૃદ્ધાવસ્થા મોડી આવે છે, ચહેરા પર કરચલીઓ પડતી નથી અને પડી હોય છે તો તે નીકળી જાય છે. સૌંદર્યના ઉપાસકો માટે કાંતિ તેજ વધારનાર એ એક ઉપાય છે.

છાશ પીવાથી દુબળા બનેલા હૃષ્ટપુષ્ટ થાય છે અને [illegible]

[illegible]

દુધ પીવાનો પ્રકાર બીજો

ભેંસ, ગાય અને બકરીના દુધમાં જેટલું પીવાનું હોય તેટલુંજ તેમાં પાણી નાખી પાણી બળી જતાં સુધી ઉકાળવું. તેમાં બે મોટા ચમચા ઘી નાખી એક ઉફાળો આવતાંજ ઉતારી લઇ તેમાં સોનાના વરખનાં ત્રણ પાનાં નાખી ધીમે ધીમે ચમચાથી દુધ પીવાથી તાકાત વધે છે. એ દુધ ગરમ કરવા કોયલાનોજ દેવતા કામમાં લેવાનો છે. તેમાં કેસર એલચી નાખવામાં હરકત નથી.

દુધની લસ્સી

ગરમ દુધ કર્યા પછી તેમાં તેટલુંજ પાણી નાખી ખૂબ રવાઇથી હલાવી પીવાથી શરીરમાં જે ઉષ્ણતા હોય તે ઓછી થશે.

દહીંની લસ્સી

રાતે દહીં જમાવેલું રવાઇથી ખૂબ હલાવી પીવાથી મગજ તર રહે છે. એ દહીંમાં પાણી નાખી હલાવીએ તો પણ હરકત નથી.

દુધ અને સૂકાં અંજીર

રાત્રે દુધ ખૂબ ઉકાળીને એમાં સૂકાં અંજીર પાંચ નંગ ધોઈ તેને કાપી જોવાં, કીડા નથી એવી ખાત્રી કર્યા પછી દુધમાં પલાળી દેવાં. સવારે એ અંજીર ખાઇ ઉપરથી દુધ ચમચાથી પીવું.

મસાલેદાર દુધ

સવારે દુધ ખૂબ ઉકાળી તે દુધમાં સાત અગર બાર બદા[illegible] ખૂબ ઘુંટી તેમાં એલચી કેસર નાખી ચાંદી સોનાના વરખનાં પા[illegible] નાખી પીવાથી શક્તિ વધે છે.

ખજુર અને ઘી

રાત્રે ખજુર ધોઈ બીજ કાઢી નાખી ઘીમાં નાખી તેમાં સિં[illegible] અને કાળા મરીનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી પાચનશક્તિ વધે છે.

લીંબુનું શરબત

પોણો શેર પાણીમાં અર્ધા લીંબુની ફાડ કપડાથી ગા[illegible] તેમાં સ્વચ્છ સાકર નાખી વાપરવું. એ પિત્તશામક છે.

કેવડાનું શરબત

પોણો શેર પાણીમાં કેવડાનો અર્ક નાનો ચમચો નાખી જેટલી સાકર નાખી વાપરવું. એનાથી મગજ તર થાય છે.

ખારેક અને દુધ

રાત્રે ખારેક ઘીમાં પલાળી સવારે (સૂકા) કોપરા સાથે [illegible] ક્તિ વધે છે.

૬૨—પૌષ્ટિક ખોરાક

(લેખકઃ—પ્રોફેસર માણેકરાવ)

વ્યાયામ લેનારે કયા પ્રકારનો ખોરાક લેવો જોઈએ તેની સાધારણ માહિતી.

ઘંડાઈ સં. ૧

કાહુ ૨ માસા, કુલફા ૨ માસા, ચારમગજ ૨ માસા, સાકર ૨ માસા, કાળાં મરી ૭ માસા, કાસની ૧ માસા, એલચી ૧ માસા.

આ વસ્તુઓને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી સવારે તેજ પાણીમાં ખુબ ઘુંટી તેનો પોણો શેરનો ગ્લાસ તૈયાર કરી, સાકર જોઈએ તેટલી નાખી ગળીને પીવાથી મગજ શાંત રહે છે અને શરીરમાં જોર આવે છે.

ઘંડાઈ સં. ૨

સુકા ધાણા ૧ માસા, બદામના મીંજ ૧૨ દાણા, કાળાં મરી ૭ દાણા, એલચી ૧ નંગ અને સાકરઃ—એને પણ ઉપર પ્રમાણે રાત્રે પલાળી સવારે ઘુંટીને પોણો શેર પાણીનો ગ્લાસ તૈયાર કરી પીવાથી મન પ્રસન્ન રહી શરીર શક્તિવાળું બને છે.

ખજુરનું શરબત

સારા ખજુર [illegible]

[illegible] શરબત

[illegible]

[illegible] શરબત

[illegible]

[illegible]

[illegible]

એ જળમાં નાખવો. જો પાણી અને પિંડ બંને સ્વચ્છ અને નિર્મળ
રહે, તો એ જળને શુદ્ધ ગંગોદક સમજવું. એવું જળ પૌષ્ટિક અને
બુદ્ધિવર્ધક રસાયન છે. સ્વચ્છ પાત્રમાં તેનું પાન કરવાથી સર્વ દોષ
નાશ પામે છે. તે શ્રમ, તરસ, ખૂજલી, મૂર્છા, વમન અને મૂત્રસંગ
દૂર કરનારી અકસીર ઔષધિ સમાન છે; એટલે કે તે સાવ હલકું છે.

ઉપરની પરીક્ષામાં પસાર થઇને ગંગા હરદ્વારથી ફરરૂખાબાદ
આગળ રામગંગાને મળે છે અને ત્યાંથી કનોજ થઇને કાનપુર આવે
છે. હરદ્વારથી ઊતરતે નંબરે કાનપુરનું જળ આવે. પણ ત્યાં બંધ
બાંધી ચામડાં ધોવામાં આવે છે. આમ એક વાર રોકેલું પાણી ગંદું
થઈ જાય, એટલે તેને છોડી મૂકી બીજું આવવા દે છે. આથી ત્યાંનું
ગંગાજળ દૂષિત થઈ ગયું છે.

ગંગોત્રીથી ૭૭૪ માઈલનો પંથ કાપીને ગંગા પ્રયાગ આગળ
(અલ્લાહાબાદ) આવીને યમુનાની સાથે સંગમ પામી છે અને ખૂબ
વિસ્તાર પામી છે. આ સંગમને ત્રિવેણીસંગમ કહે છે. અહીંનું જળ
બાહુ વારે પચે તેવું ભારે, સ્વાદમાં ફિક્કું અને વાયડું છે. હરદ્વારમાં
ગંગાનો જે ગુણ બતાવ્યો છે તેથી ઊલટું યમુનાનું જળ વાયુ કર-
નારૂં, રૂક્ષ અને ભારે છે.

પ્રયાગથી વિંધ્યાચળને ઘસાઈ મિરઝાપુર અને ચુનાર આગળ
થઈ ગંગા સીધી કાશી આવે છે. કાશીમાં શહેરને લગતા કિનારાનું
જળ થોડું દૂષિત છે, પણ વચમાંનું તેમજ સામી પારનું જળ પવિત્ર
રસસ્વાદિષ્ટ, શીતલ, ત્રિદોષનાશક, અત્યંત પથ્ય અને પરમ મનોહર
છે. કાશીમાં આદિ કેશવ ઘાટના ખૂણામાં વારણા નદી આવી મળે
છે. ત્યાંથી આગળ જતાં માર્કંડેય પાસે ગોમતી નદી ગંગામાં પડે છે.
ત્યાંનું પાણી પાચક ગણાય છે. ત્યાંથી આગળ ચાલતાં બકસર આગળ
કર્મનાશાને લઇ માઝીપુર થઈ ગંગા છપરા આગળ સરયૂને પોતામાં
સમાવે છે અને આરાનગર આગળ શોણભદ્ર મહાનદ આવીને તેને
મળે છે. કર્મનાશાના જળથી ગંગાજળમાં કશો ફેર પડતો નથી,
પણ સરયૂ અને શોણના જળનો પ્રભાવ વિશેષ પડે છે. શોણ શુદ્ધ
વાલુકામય નદી છે, તેથી એ જળના સંસર્ગથી ગંગાજળ મધુર,
પાચક, હલકું અને શીતળ બને છે. સરયૂના જળથી તેમાં કોઇ
વિકાર નહિ થતાં ઊલટો ગુણમાં વધારો થાય છે.

દાનાપુર અને પટણા છોડ્યા પછી ગંડકી નદી અને બાગલપુર
છોડતાં કોશી નદી તેને મળે છે. બ્રહ્મપુત્રાની એક ધારા ફરીદપુર પાસે
આવી મળે છે, ને ત્યાંથી ગ્વાલંદ થઇ પૂર્વ બાજુએ ગંગા વળે છે.
ત્યાં તે પદ્મા નામ પામી છે. રાજમહેલ પાસે એ ગંગાના બે ફાંટા
ફાટી ચંદ્રનગર, હુગલી અને કલકત્તા થઇ દક્ષિણે જાય

ચણાની કાચી દાળ અને ટોપરું

જે વિદ્યાર્થી સારી કસરત કરતો હોય અને એના શરીરમાં બાદી ન હોય તો એને રાત્રે ચણાની પલાળેલી દાળ, મરજી મુજબ ટોપરું અને ગોળ સાથે ખાવાને હરકત નથી.

કમળનાં બીયાંની ખીર

જેને આપણે કમળકાકડી કહીએ છીએ, તે બીયાંને ફોડીને તેનો મગજ કાઢી આનથી અગિયાર બી વાપરવામાં હરકત નથી. એ બી ખૂબ ઘૂંટી મરજી મુજબ દૂધ અગર પાણીમાં પીવાથી શરીર સુંદર થાય છે. એમાં સાકર એલચી વાપરવા હરકત નથી. કમળકાકડીનો મગજ દૂધ સાથે મળી જવા સારુ એને ઉકાળવાની જરૂર છે.

(૨૮ મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૭ના "આર્ય [illegible]" સાપ્તાહિકમાંથી)

૬૩–ગંગાજળ

(લેખકઃ—શ્રી [illegible])

[illegible]

[illegible]

[illegible]

'ગંગાજમનાનાં પાણીમાં કોલેરાના જંતુઓ ત્રણથી પાંચ કલાકમાં મરી જાય છે.' એ વિચિત્ર ઘટનાનો કોઈ સંતોષકારક ખુલાસો આપી શક્યું નથી. આ નદીઓનાં પાણી ગટરોનાં ગંધાતાં પાણીથી, મુડદાંથી ને તેમાં ખાસ કરીને કોલેરાથી મરી ગયેલાં મનુષ્યોનાં મુડદાંથી, હજારો સ્ત્રીપુરુષોના સ્નાન કરવાથી સદાય ભ્રષ્ટ થતાં રહે છે, છતાં પણ હિંદુઓ એ જળને સ્નાન કરવા લાયક અને પીવા લાયક માને છે. આ બાબતને આધુનિક જંતુશાસ્ત્ર પ્રમાણે શોધખોળ કરી નક્કી ઠરવી જોઇએ. એ પણ આશ્ચર્યની વાત છે કે જમનાના-પાણીને ઉકાળવાથી જંતુવર્ધક શક્તિ નાશ પામે છે, જ્યારે નદીકાંઠાના કૂવા-માંના પાણીમાં કોલેરાના જંતુઓને મૂકતાં તેની વંશવૃદ્ધિ શરૂ થાય છે."

એક અતિ પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ ડાકટર ડી. હેરેલે પણ ગંગાજળના રહસ્ય સંબંધે શોધ કરી છે. તેમણે મરડા અને કોલેરાથી મરણ પામેલા માણસોનાં ગંગાજળ ઉપર તરતાં મુડદાં તપાસ્યાં અને કહ્યું કે આ મુડદાંની થોડા ફૂટ નીચે મરડા અને કોલેરાના લાખો જંતુઓ હોવા જોઇએ. ત્યાં એક પણ જંતુ નહોતો. આ રોગના જંતુઓને તેણે કેળવ્યા અને તેમાં ગંગાજળ ઉમેર્યું. તે મિશ્રણને થોડો વખત રાખ્યા પછી તેને આશ્ચર્ય સાથે જણાયું કે જંતુઓનો સમૂળગો નાશ થયેલો હતો.

ડો. સી. ઈ. નેલ્સન ગંગાજળ વિષે નોંધવા જેવી બીજી વાત જણાવતાં કહે છે કે કલકત્તાથી ઈંગ્લંડ જનાર આગબોટ હુગલી નદી, જે ગંગાનું મુખ છે ત્યાંથી પાણી ભરી લે છે, તે પાણી આખાય રસ્તા સુધી તાજું રહે છે. જ્યારે લંડનથી હિંદ આવતી બોટો લંડનથી જે પાણી લે છે, તે હિંદના નજીકમાં નજીકના બંદર મુંબઈ સુધી પણ તાજું રહી શકતું નથી. મુંબઇથી કલકત્તા આવતાં સ્ટીમરને સાત દિવસ લાગે છે. તેમને પોર્ટ સૈયદ, સૂએઝ કે રાતા સમુદ્રમાં એડનથી ફરીથી પાણી ભરવું પડે છે.

('પાટીદાર' માસિકના એક અંકમાંથી)



છે, તેને હુગલી નદી કહે છે. ત્યાં ગંગા ને પદ્માનાં મુખ જુદાં પડે છે ને ગંગાનો તીરપ્રાન્ત (ડેલ્ટા) ત્યાંથી શરૂ થાય છે. કલકત્તાની દક્ષિણે જઈને સાગરબેટ પાસે ગંગા સમુદ્રમાં પ્રવેશ કરે છે. સાગરબેટ પાસે પાણી બહુ રહેતું હોવાથી ત્યાં ગાઢ જંગલ છે. આ જંગલને સુંદરવન કહે છે. સુંદરવનની પાસે ગંગા ને સાગરનો સંગમ થાય છે. સમુદ્રને મળતાં ગંગાજળનો ગુણ બદલાઇ જાય છે. આત્રેય ઋષિના કહેવા પ્રમાણે તે મેલું, ગંદુ, લીલું, ખારું, ખાઇ ને ચીકણું સામુદ્રિક જળ થઈ ગયું છે. તે રોગજનક ને રક્તવિકાર કરનારું છે.

ગંગાજળમાં સ્વાભાવિક વિશેષતા એ છે કે તેની સાથે જે કોઇ જળ મળે છે, તેને તે પોતારૂપ બનાવી લે છે. ગંગોત્રીથી ઉતરતાં જ અનેક નદીઓનો મેલ તેમા આવે છે. જના જે નદીઓ તેને મળે છે તેમાં ગંગાનોજ ગુણ આવી જાય છે. ગંગા સમુદ્રને પહોંચતાં સુધીમાં તેમા ગંગાજીના જળના પ્રમાણમા બીજાં જળનું પ્રમાણ કેટલુંય વધારે ઘણું હોવા છતાં અવિકૃત રહેવાનો જે ગુણ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

તેમ કરવાથી મનુષ્ય સ્વર્ગે પહોંચે છે તેવી માન્યતા તે પ્રદેશમાં
પ્રચલિત છે. આ કારણને લીધે મરનારનાં સગાંઓ શબને નદી
કિનારે લઈ જઇ તેને એકબે ઘાસની પૂળી, બેચાર છાણાં અને
નવટાંક ઘીથી અગ્નિદાહ દઇ, જરા ચામડી બળે અને વાળ સળગે
કે તરત ઉઠાવી નદીમાં પધરાવી દે છે. બનારસ જેવા પવિત્ર યાત્રા-
ના ધામમાં પણ આખા શહેરનું ગંદુ પાણી ગંગા નદીમાંજ વાળ-
વામાં આવ્યું છે. પવિત્ર ગંગાની કેટલી બધી કિંમત છે અને તેને
માટે હિંદુસમાજને કેટલું બધું માન છે તે તે હિંદુ સમાજનાં આ
કૃત્યો બતાવી આપે છે. પરંતુ હિંદુસમાજ ધર્મની બાબતની અંધ-
શ્રદ્ધા માટે જગવિખ્યાત છે. તેઓ એમજ માને છે કે ગંગા નદી તો
પતિતપાવની છે અને તે સદાય પવિત્રજ રહે છે. હરદ્વારના પવિત્ર
યાત્રાના ધામમાં ગંગા નદીના કિનારે આવેલી ધર્મશાળાઓની મોરિ-
યોનું ગંદું પાણી ધોધમાર ગંગામાં પડતું હોય, તેની તદ્દન નજીકમાંજ
'ગંગા મૈયાકી જે' એ શબ્દો પોકારી સ્નાન કરનારા અને તે પાણી
ખોબે ખોબે પીનારા અંધશ્રદ્ધાળુ યાત્રીઓ આ લેખકે જોયા છે.
આવા મનુષ્યોને આવું ગંદું અને રોગજનક પાણી નહિ પીવાનો
બોધ આપવો તદ્દન નકામો છે.

આ અંધશ્રદ્ધાનું સીધું પરિણામ એ છે કે દર વરસે હરદ્વારમાં
કોલેરાનો રોગ ફાટી નીકળે છે અને તેનાથી સેંકડો મનુષ્યોના જાન
જાય છે. કોલેરાના દર્દીના મળમૂત્રમાં કોલેરાના સૂક્ષ્મ જંતુઓ હોય
છે. આ જંતુઓ, ધર્મશાળાની મોરી મારફતે અને આવા દર્દીના
ગંગા નદીમાં સ્નાન કરવાથી નદીના પાણીમાં પ્રસરે છે, તે પાણી
બીજાં મનુષ્યો પીએ છે અને તેનાથી કોલેરાનો રોગ ફાટી નીકળે
છે. આટલા કારણસર હરદ્વારની મ્યુનિસિપાલિટીએ શુદ્ધ કરેલું પાણી,
નળદ્વારા લોકોને પૂરું પાડવાની ગોઠવણ કરી છે. પરંતુ સેંકડો માઇ-
લની મુસાફરી કરી, અતિશય હાડમારી વેઠી અને પૈસા ખરચી,
જે શ્રદ્ધાળુ યાત્રી, હરદ્વાર કે બનારસ જાય છે તે મ્યુનિસિપાલિટીના
નળનું પાણી પીવા માટે નહિ પરંતુ કહેવાતી પવિત્ર ગંગા નદીમાં
સ્નાન કરી તેનુંજ પાણી પીવાના સ્પષ્ટ ઇરાદાથી ત્યાં જાય છે.
આવા મનુષ્યોને નળનું પાણી પીવાનો ઉપદેશ કરવો તદ્દન અસ્થાને
છે. યાત્રાના સ્થળે મળતા નળના શુદ્ધ, પરંતુ ધર્મની દૃષ્ટિએ પવિત્ર
નહિ તેવા પાણીનો ઉપયોગ, ફક્ત સરકારી અમલદારો અને થોડાક
શ્રદ્ધા વગરના સુધરેલા યાત્રાળુઓ કરે છે!

આ બધી વિગતોને બાજુ પર મૂકતાં એક અગત્યની જરૂર
વાત આપણી સમક્ષ ઉભી રહે છે. તે એ કે વૈદકની દૃષ્ટિએ ગં
નદીનાં પાણીમાં એક એવી ખાસિયત છે કે તેનું પાણી મળમૂત્ર

૬૪–ગંગાજળની પવિત્રતાનું રહસ્ય

(લેખકઃ–ડૉ. અમૃતલાલ હ. પટેલ.)

ભારતવર્ષના પ્રાચીન ધર્મ પુસ્તકોમાં તથા ઇતિહાસમાં ગંગા નદીની પવિત્રતાનું વર્ણન ઘણી જગાએ મળે છે. સેંકડો વર્ષોથી હિંદુસ્તાનના લોકો ગંગા નદીને પવિત્ર માનતા આવ્યા છે. અત્યારે પણ ધર્મનિષ્ઠ હિંદુઓનું જીવન સાફલ્ય ગંગાનદીના પવિત્ર જળના સ્નાનમાંજ સમાય છે. ગરીબમાં ગરીબ હિંદુને મરતાં અગાઉ ગંગા નદીનાં પવિત્ર પાણીમાં સ્નાન કરવાની ઇચ્છા હોય છે અને મરતાં અગાઉ દરેક હિંદુને ગંગાજળ પીવરાવી પવિત્ર કરવાનો રિવાજ હજુ આપણા દેશમાં ચાલુ છે. આ કારણસર દરેક હિંદુના ઘરમાં ગંગાજળને સાચવીને રાખી મૂકવામાં આવે છે.

ગંગા નદીની પવિત્રતાનું ગૌરવ પ્રાચીનકાળમાં એટલું બધું હતું કે દૂર દૂરથી ગંગાજળ, રામેશ્વર લઈ જઈ ત્યાંની મૂર્તિને તેનાથી સ્નાન કરાવવામાં આવતું હતું. ગંગા નદીની આ જાતની મહત્તા ધર્મની દૃષ્ટિએ છે. હવે ગંગાજળની વૈદિક દૃષ્ટિએ કેટલી મહત્તા છે તે જોઈશું. આપણે ઘણા લાંબા વખતથી માનતા આવ્યા છીએ કે ગંગા નદીનું જળ ધાર્મિક દૃષ્ટિએ જેટલું પવિત્ર છે તેટલુંજ વૈદ્યકની દૃષ્ટિએ તે જળ ગુણકારક છે. [illegible]

[illegible]

એમ પણ જણાયું કે જે પાણીમાં કોલેરાના રોગથી મરણ પામેલા
દર્દીનું શબ નાંખવામાં આવ્યું હોય તે પાણીનું ફક્ત એકજ ટીપું,
જો કોલેરાના જંતુઓથી ભરેલી કાચની બાટલીમાં નાંખવામાં આવે
તો તે બાટલીમાંના કોલેરાના જંતુઓ થોડાજ સમયમાં નાશ પામે
છે! આ ઉપરથી ડૉક્ટર ડી' હેરલે એમ સાબિત કર્યું કે કોલેરાના
રોગથી મરણ પામનાર દર્દીના શરીરમાં એક એવી જાતનું જંતુ-
વિનાશક તત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે કે તે તત્ત્વથી કોલેરાના જંતુઓ
નાશ પામે છે. જે જગાએ નદીમાં આવા દર્દીનું શબ નાંખવામાં
આવે છે તે જગાએ આ જંતુનાશક પદાર્થ પ્રસરે છે અને પાણીની
અંદર રહેલાં કોલેરાનાં સઘળાં જંતુઓનો તે નાશ કરે છે. આ જંતુ-
નાશક તત્ત્વ તે જ 'બેકટેરીયોફેજ.'

આ શોધ ઉપરથી આપણને ગંગા નદીની પવિત્રતાનું ખરું રહસ્ય
સમજાય છે. આ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીયે કે ગંગાજળ તે કોઇ
દૈવિક શક્તિથી પવિત્ર નથી રહેતું. તે પાણીમાં જે જંતુનાશક ગુણ છે તે
ધાર્મિક પવિત્રતાને લીધે નહિ પણ વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતને આધારે છે.

વધારામાં ડૉક્ટર ડી' હેરેલે એવી શોધ પણ કરી છે કે જે
દર્દીને કોલેરાનો રોગ લાગુ પડે છે તેનાં શરીરમાં અને ખાસ કરીને
આંતરડા અને પેશાબની કોથળીમાં આ તત્ત્વ વધારે પ્રમાણમાં રહેલું
છે અને આવું તત્ત્વ તેમણે જુદું પાડી તેના ગુણદોષ તપાસ્યા તો
તે ગંગા નદીમાં મળી આવતા બેકટેરીયોફેજને મળતાજ હતા. વધારા-
માં તેમને એમ પણ જણાયું કે આંતરડાના લગભગ દરેક રોગમાં તે
રોગનો નાશ કરવા લાયક બેકટેરીયોફેજ તત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે અને
આમ બનવું તે કુદરતના કાયદા અનુસાર છે કારણકે મનુષ્યને
જ્યારે કોઇ પણ રોગ લાગુ પડે છે ત્યારે તેમાંથી બચવા માટે તે
રોગનો નાશ કરવાવાળાં તત્ત્વો કુદરતી રીતેજ શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય
છે. પરંતુ આવાં તત્ત્વો વધુ અથવા ઓછા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થવાનો
આધાર દરેક મનુષ્યની શક્તિ ઉપર રહે છે. સશક્ત મનુષ્ય આવા
તત્ત્વો વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરી શકે છે તેથી તે રોગથી બચી
જાય છે અને અશક્ત મનુષ્ય આવાં તત્ત્વો ઓછા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન
કરી શકે છે તેથી તે મરણ પામે છે.

ગંગા નદીમાં તો ઘણી ઘણી જાતના રોગથી પીડાતા મનુ-
ષ્યોના શબ નાખવામાં આવે છે અને તેને લીધે તેમાં ઘણી જાતના
રોગને નાશ કરવાવાળાં તત્ત્વો દાખલ પણ થાય છે. આ ઉપરથી
જોઈ શકાશે કે ગંગાજળની પવિત્રતાનું રહસ્ય તે 'બેકટેરિયોફેજ
તત્ત્વ' છે. ગંગા નદીની માફક બીજી નદીઓમાં પણ કોલેરાના દર્દી-
ઓના ગળમૂત્ર જતા હશે અને તેને લીધે તેમાં પણ બેકટેરિયોફેજ-

ભયંકર રીતે બગડતું હોવા છતાં તે થોડાજ સમયમાં પાછું વિશુદ્ધ થઇ જાય છે. દાખલા તરીકે, જો ગંગાનું પાણી ગાળીને એક વાસણમાં ૨૪ કલાક સુધી ભરી રાખવામાં આવે તો તેની અંદરનાં બધાં જંતુઓનો લગભગ સદંતર નાશ થઇ જાય છે. આ ખાસિયત શા કારણોને લઇને હશે તે શોધવામાં હાલમાં ડોકટરોનું ધ્યાન ખેંચાયું છે. તેઓએ ગંગાજળનું રસાયણશાસ્ત્ર અને જંતુશાસ્ત્રના આધારે પૃથક્કરણ કર્યું છે. આ પૃથક્કરણથી એમ માલુમ પડ્યું છે કે શરીરને નુકશાન કરનારા ગંધક તથા ક્લોરીનના તત્ત્વો ગંગાજળમાં નથી. ગંગાજળમાં ફક્ત લોખંડ, ચુનો, ફોસ્ફરસ અને સીલીકાનાજ તત્ત્વો મુખ્યત્વે કરીને છે. આ કારણને લઇને ગંગાજળ પીવામાં હલકું છે, તે પાચનશક્તિને સુધારે છે અને તેના ઉપયોગથી અપચો અને ઝાડાના રોગ મટી જાય છે. આના કરતા પણ એક વધુ અગત્યની વાત એ છે કે જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર પૃથક્કરણ કરતા, ગંગાજળમાં 'બેકટેરીયોફેજ' નામનું એક અદ્ભુત તત્ત્વ મળી આવેલ છે. આ તત્ત્વની શોધ નીચેના સંયોગોમા થઇ છે.

ગંગા નદીમાં સેંકડો મડદાં અને હજારોનું ગંદુ પાણી જવા છતાં અનુભવ એમ બતાવે છે કે ગંગા નદીનું પાણી બગડતું નથી અને બગડે તો તે પાછું આપોઆપ શુદ્ધ થઇ જાય છે. ગંગા નદી કે જે હુગલી નદીને મળે છે તે હુગલી નદીનું પાણી કલકત્તાથી યુરોપ જતી સ્ટીમરો વાપરવા માટે સ્ટીમરમાં ભરી લે છે અને તે પાણી ઠેઠ લંડન જતા સુધી જરાપણ બગડતું નથી. [illegible]

૬૬–માટીના ચમત્કાર

(અનુવાદકઃ–શ્રી. મુલચંદ હરિચંદ દોશી, મહુવાકર)

માટી સર્વ રોગની રામબાણુ ઔષધિ છે. એવો કોઇ રોગ નથી જેમાં માટીનો ઉપયોગ નથી થઈ શકતો. આજે તો અંગ્રેજી ઔષધોથી જનતાં ત્રાસી ગઇ છે. હજારો દવાઓ પરદેશથી આવે છે. ઇન્જેકશનોનો પણ પાર નથી. લોહીવર્ધક અને વજનવર્ધક દવાઓ વધતી જાય છે; પણ એ બધાં શરીરને માફક આવતાં નથી. અને તે ઝેરનું કામ કરે છે. થોડા વખત માટે ભલે શરીરના રોગોને દબાવી દઇ શકે પણ તેનો નશો ઉતર્યાં પછી બીજા રોગો ઉભા કરી દે છે.

આ બધું પ્રકૃતિની વિરૂદ્ધ થઇ રહ્યું છે. કુદરતે માટી જેવી ચમત્કારી ઔષધિ આપી છે તેનો છૂટે હાથે ઉપયોગ કરવાથી અનેક દર્દો મટે છે વળી માટીથી કોઈ પણ રીતે શરીરને નુકસાન તો નથી જ; એટલુંજ નહિ પણ તેની કિંમત પણ આપવાની નથી. તેથી તે પ્રયોગ તરીકે પણ અજમાવી જોવાની જરૂર છે.

માટી પીળી, કાળી, ભૂરી ગમે તે ચાલી શકે, માત્ર જરા ચીકણી હોય તો સારી. માટીનો ભૂકો કરી પાણીમાં પલાળી રાખવી અને પલળ્યા પછી તેની પટ્ટી કરવી. માટીમાં કાંકરા ન હોવા જોઇએ. નાની મોટી પટ્ટી કે થેપલી કરી શકાય. એક વખત લગાડેલી માટી બીજી વાર ન લગાડી શકાય તે ધ્યાનમાં રહે.

આ માટીની પટ્ટી ગમે ત્યારે લગાડી શકાય. દિવસે પણ રાખી શકાય, પણ રાત્રે રાખવાથી વિશેષ સમય રહી શકે. રાત્રે અસુખ લાગે તો કાઢી નાખી શકાય છે. માટી કોઇ કોઇ રોગમાં ગરમ થઇ જાય તો કાઢી નાખી બીજી પટ્ટી લગાડવી જોઇએ. માટીની પટ્ટી લગાવ્યા પછી તેના ઉપર સફેદ કકડો ભીનો કરી નીચોવીને લગાડવો જોઇએ અને પછી એક પાટો બહુ મજબૂત નહિ એવા રીતે બાંધવો જોઇએ.

ગુમડા માટે માટી બહુ ઉપયોગી મલમની ગરજ સારે છે. ગમે તેવા ગુમડા પર માટી એમ ને એમ લગાડી શકાય છે અને બહુજ થોડા વખતમાં તે સારું થઈ જાય છે. ઘા વાગ્યો હોય, ચેાટ આવી હોય, ગુમડું પાકતું હોય કે ગુમડું થયું હોય અને ચાંદું પડ્યું હોય એ બધાને માટે માટી ઉપયોગી થઇ પડે છે. જેમ દવાખાનામાં પાટો મહિનોપંદર દિવસ બંધાવવો પડે છે તેમ માટીનો પાટો બંધાવવાની જરૂર નથી પડતી, પણ હમેશાં પાટો બાંધવો જરૂરી છે હમેશાં પાટો બાંધવામાં આવે તો થોડાજ વખતમાં સારી રૂઝ આવે

નું તત્ત્વ ઉમેરાતું હશેજ પરંતુ દરેક નદીઓનાં પાણીનું પૃથક્કરણ જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર કરવામાં આવે તોજ તે વાતની ખબર પડે. આ ઉપરથી કોઇએ એમ નથી સમજવાનું કે આવું દૂષિત પાણી જો પીવામાં આવે તો નુકસાન ન થાય. કારણકે નદીના પાણીમાં તો અનેક જાતના નુકસાનકારક તત્ત્વો સાથે બેક્ટેરિયોફેજનું તત્ત્વ રહેલ છે. આ તત્ત્વને જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર જુદું પાડવામાં આવે અને તે જો દર્દીને આપવામાં આવે તો જ તેને ફાયદો થાય છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ મુજબ બેક્ટેરિયોફેજ તત્ત્વથી કોલેરાના દર્દીઓને સારા કરવાના અખતરા બંગાળ અને આસામમાં ચાલુ છે અને નજીકના ભવિષ્યમાં આ દવા કોલેરાના દર્દીઓ માટે રામબાણ ઇલાજ થઇ પડશે તેવી ડોક્ટરો આશા રાખે છે.

અંતમાં ગંગાજળની પવિત્રતાને માનનારા મનુષ્યોને ન્યાય આપવા ખાતર એટલું કહેવું પડશે કે અગાઉ જણાવ્યા મુજબ ગંગાજળમાં ગંધક અને ક્લોરિનના નુકસાનકારક તત્ત્વો નહિ હોવાથી અને ગંગા નદી, તદ્દન વસ્તી વગરના અને ઉપયોગી વનસ્પતિઓથી ભરપૂર એવા હિમાલય પર્વતમાંથી નીકળતી હોવાથી તેનું પાણી વૈદકની દૃષ્ટિએ એકંદરે સારું તો ગણાય જ અને બેક્ટેરિયોફેજના તત્ત્વોને લઇને તે પાણી ઘણો લાંબો સમય સારું અને તાજગીવાળું રહી શકે છે. પરંતુ આ બાબતોને અને ગંગાજળની ધાર્મિક પવિત્રતાને જરા પણ સંબંધ નથી.

("હિંદુસ્તાન પ્રજામિત્ર" ૧૯૨૮ના ફેબ્રુઆરીના અંકમાંથી)

૬૫–સૌ કોઈને કામનું

[illegible]

[illegible]

તાવ અને તે પણ દરેક જાતના તાવને ઉતારવામાં ભીની માટીની પટ્ટી સર્વશ્રેષ્ઠ સાધન છે. મોતીઝરો, મેલેરીયા, પ્લેગ અને ટાઇફોઇડ જેવા ઝેરી તાવમાં પણ પેટ અને માથા પર માટીની પટ્ટી બાંધવાથી આરામ થયો છે અને તે પણ આશ્ચર્યકારક રીતે. તાવમાં બરફ તો વપરાય છે; નવસાર, મીઠું કે ઠંડા પાણીના પોતાં મૂકાય છે; તે બધાં કરતાં પેટ પર માટીની પટ્ટી સરસ કામ આપે છે. માટી શરદી કરે છે તે માન્યતા ભ્રમજનક છે. તે કદી શરદી કરતી નથી. બહુજ શરદીનો ભય જણાય ત્યારે શિયાળા-ચોમાસાની ઋતુમાં માટીના પાટા પર ગરમ કપડું વીંટી શકાય છે.

વરાધમાં પણ માટી જલદી ફાયદો કરે છે. શિર દર્દમાં માટીનો લેપ લાભદાયક છે. માથા પર ભીની માટીનો પાટો બાંધવાથી ખૂબ ઠંડક અને તાજગી આવે છે. ખોપરીમાંની ખરાબી કાઢી નાખી માટી જડથી શિર દર્દ મટાડે છે આધાશીશીમાં પણ મગજ અને ગરદનની ચારે તરફ માટી લગાવવાથી આધાશીશી ઉતરી જશે.

દાંત, દાઢ અને જડબાં તથા મસૂડાના દર્દ પર માટી બહારથી લગાડવામાં આવે છે અને તેનાથી સોજો તથા કળતર બંધ થઇ જાય છે. દાઢના દર્દમાં દરદીને અસહ્ય વેદના થાય છે પણ એક રાત માત્ર માટી લગાડવાથી વેદના શાંત થઈ જાય છે. દાંત વગેરેના દર્દમાં માટી ગાલ ઉપર લગાડવી જોઇએ.

માટી સર્વ રોગોની રામબાણ દવા છે એ જાણ્યા પછી માટીનો પ્રયોગ પ્રત્યેક ઘરમાં થવો જોઇએ. તેનાથી નુકસાન તો છેજ નહિ, લાભ જ થશે. કદાચ, માટીના પાટા થોડી વિશેષ ધીરજ માગી માગી લે છે. માટી મેળવવી, તેનો ભૂકો કરવો, પલાળવી, ચોળવી, કાંકરા વગેરે કાઢી નાખવા, ખૂબ સરસ બનાવવી અને પછી નાની મોટી પટ્ટી કરવી, તે લગાડવી અને ઉપર પાટો બાંધવો—એ બધી ક્રિયાથી કંટાળો પણ આવે. આપણે દવાના અને પેટન્ટ તૈયાર ઔષધોના ટેવાયેલા આ માટીના પાટાથી જરા જરામાં કંટાળીએ તે ન ચાલે. માટીનો ઉપયોગ શરૂ કર્યા પછી તો તેના પ્રયોગ નાના મોટા રોગમાં કરવામાં મજા પડશે.

માટી સ્ત્રીઓના રોગોમાં પણ તેટલીજ ઉપયોગી નીવડી છે. માસિક ધર્મ બંધ થઈ ગયો હોય, પ્રદર હોય કે એવી કોઈ પણ નાની મોટી ગર્ભાશય સંબંધી ફરિયાદ હોય તે બધા પર માટીનો પાટો અદ્દભુત કામ આપે છે. પેડુ પર અને ગર્ભાશય પર માટીની પટ્ટી બાંધી શકાય છે. માટી ગમે તેવા ગુપ્ત તથા પ્રકટ સ્ત્રીના રોગોમાં નિઃસંકોચતાથી બાંધવામાં કશી હરકત નથી. તેનાથી ખૂબ લાભ

સ્ત્રીઓને 'સ્તનપાક' થઇ આવે છે, તેનાથી ભારે પીડા પણ

જાય છે. કેટલાક ભાઈઓ માટીની પટ્ટી બાંધવાથી એટલા માટે ડરે છે કે માટીમાંથી રખે જંતુ પેદા થઈ જાય પણ તે કેવળ ભ્રમ છે. મૂળ લેખકનો દાવો છે કે તેમણે હજારો પ્રયોગો કરી જાણ્યું છે કે માટીમાં રોગ-જંતુ થતા નથી અને દરેક રીતે માટી લાભપ્રદ સિદ્ધ થઈ છે. એટલુંજ નહિ પણ માટી રોગજંતુઓનો પણ નાશ કરીને આરોગ્ય આપવાવાળી અદ્વિતીય વસ્તુ છે. હજારો લોકોને માટીથી આશ્ચર્યજનક લાભ થયો છે; કોઈ દિવસ હાનિ થઈ નથી.

ગડગુમડ ઉપરાંત પ્લેગની ગાંઠને માટીના પાટાથી આરામ આવે છે. શીળીની ગાંઠ પણ માટીની વારંવાર પ્રક્રિયાથી મટ્યાના દાખલા છે. માટીના ઉપયોગ સાથે સાથે સ્વાભાવિક સ્નાન, વાયુ સ્નાન, સ્વાભાવિક આહાર તથા સૂર્યસ્નાન વિશેષ લાભકર્તા છે.

દમ, કેન્સરનો રોગ, કફ, ગળાનો રોગ, કંઠમાળ, કાકડા, કંઠવેલ, ગળામાં બળતરા વગેરેમાં પણ માટી કામ આવે છે. અસાધ્ય રોગોને પણ માટીના પાટાએ મટાડ્યા છે. ગળા વગેરેના રોગમાં ગળા ઉપર માટી લગાડવી જોઈએ; પાટા નરમ બાંધવા જોઈએ.

આંખોના રોગોમાં ભીની માટીની પટ્ટી સુરમા કરતાં અનેક રીતે લાભદાયક તથા શાંતિદાયક સિદ્ધ થઈ છે. આંખો પર ભીની માટી લગાવવાથી એવી શાંતિ ને ઠંડક થાય કે વાત ન પૂછો. માટી આંખની ઉપર લગાડવી જોઈએ, અંદર નહિ.

કાનના રોગમાં માટી બહુ ઉપયોગી છે. કાનની [illegible]

પેટના રોગોમાં પણ માટી [illegible] ઉપયોગી સિદ્ધ થઈ છે. [illegible]

[illegible]

૬૭—दांतनुं रक्षण

દાંત પ્રત્યેની બેકાળજીનાં પરિણામ

દાંત જો બરોબર સાફ કરવામાં આવે નહિ અને જો તેની પૂરતી સંભાળ લેવામાં આવે નહિ તો પરિણામ એ આવે કેઃ—

૧ દાંત વચ્ચેના પોલાણમાં ખોરાકની ઝીણી કણીઓ ભરાઇ રહી કહણ બની સડી જાય અને પરિણામે દાંત ઉપર છારીનાં પડ બાઝી જાય.

૨ ખાસ કરીને દાંતના વાંકમાં ને પોલાણમાં જંતુ ઉત્પન્ન થાય.

૩ આ જંતુઓ અને છારીથી મોઢું દુર્ગંધ મારે.

૪ પેઢાં અને અવાળાંમાં છાલાં અને ચાંદાં પડી જાય, લોહી નીકળવા માંડે અને થોડી મુદત પછી લોહીને બદલે પરૂ વહેવું શરૂ થાય.

૫ ખરાબ દાંત મોઢાનો દેખાવ બેડોળ કરે છે અને જીવનમાં કાયમની ખોડ ઊભી કરે છે.

૬ મોઢામાં જો બરોબર દાંત હોય નહિ તો પાચનક્રિયા સારી રીતે થાય નહિ. ખરાબ દાંત હમેશાં અપચો કરે છે.

૭ ખરાબ દાંતવાળો માણસ દાંતની ક્ષીણતામાંથી ઉત્પન્ન થ ઝેરી પદાર્થો પેટમાં ઉતારે છે અને તે જે શ્વાસ લે છે તે પણ ઝે હોય છે. તેથી વારંવાર માથાનો દુખાવો, પાંડુ રોગ અને એવ બીજા ચેપી રોગોનો ભોગ બને છે.

૮ દાંત ધીમે ધીમે ઢીલા પડી હાલવા માંડે છે, છેવટે પડી જાય છે અને પછી તો એક પછી એક બધા દાંત પડી જાય છે.

૯ દાંત પડી ગયા પછી બોલવામાં પણ ઘણી મુશ્કેલી પડે છે.

આટલું તો જરૂર કરજો

૧ કઠણ પદાર્થવાળો ખોરાક પૂરતી રીતે ચાવીને દાંતને કસરત આપો. કઠણ ખોરાક ચાવવાની ક્રિયાથી દાંતના મૂળમાં લોહી ફરે છે અને દાંત મજબૂત બને છે. પૂરતી કસરત વિના દાંત નબળા પડી જાય છે.

૨ દાંતની આજુબાજુ દાતણ ઘસવું નહિ પણ પ્રથમ પેઢાના મૂળથી શરૂ કરી છેક દાંતના છેડા સુધી દાતણ ઘસવું; જેથી દાંતના પોલાણમાં ભરાઇ રહેલી ખોરાકની કણીઓ નીકળી જાય અને દાંતનાં પેઢાં ઢીલાં પડતાં અટકે.

૩ જમ્યા પછી તેમજ જમ્યા પહેલાં દરેક વખત દાંત સાફ ને પાણીના કોગળા કરી ગળાને પણ સાફ કરો.

થાય છે. આના પર માટી લાભકારક છે. માટીમાં એક એવી ખૂબી છે કે તેને લગાવવાથી ખૂબ ઠંડક અને શાંતિ મળે છે.

પુરુષના ગુપ્ત રોગોને માટે પણ માટી ઓછી ફાયદાકારક નથી. વીર્યસ્રાવ, પ્રમેહમાં માટીની પટ્ટી પૂર્ણ લાભકારક છે. વધરાવળમાં તેની ઉપયોગીતા સિદ્ધ થઇ છે. ગરમી, સોજો કે મૂત્રકૃચ્છમાં પણ માટીનો છૂટથી ઉપયોગ થઇ શકે છે. એટલુંજ નહિ પણ ગયેલું પુરુષત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે માટીનો લેપ પણ અત્યંત ઉપયોગી છે. અનેક જાતની દવાઓ, માત્રાઓ અને તિલા વાપરી હતાશ થયેલા માટીનું શરણ લે તો કેવું સારૂં!

મગજની અસ્થિરતા, ગાંડપણમાં ભીની માટી આશ્ચર્યજનક કામ આપે છે. માથા પર ભીની માટીની પટ્ટી વારંવાર લગાડતી રહેઇએ. તેનાથી ગાંડપણ દૂર થઇ મગજની શાંતિ થશે. અનિદ્રામાં પણ માટીની પટ્ટી સારૂં કામ આપે છે. તાવમાં કોઈ વખત રોગીના મગજમાં અસ્થિરતા આવી જાય છે; કોઈ કોઈ વખત બકવાદ શરૂ થઇ જાય છે તે વખતે ભીની માટી ઠંડક આપે છે.

આ કપોલકલ્પિત વાતો નથી. [illegible] પ્રાકૃતિક ઉપાયો બતાવ્યા છે. [illegible] કહે છે કે [illegible] દાવો છે કે માટી એક અત્યંત લાભપ્રદ, [illegible], નિર્દોષ, ચમત્કારી વસ્તુ છે. તેના [illegible] નથી.

દરેક જાતના દર્દ નિવારણમાં તે અદ્વિતીય વસ્તુ છે. [illegible] માટી [illegible] ઠંડક, [illegible] અને [illegible] છે.

[illegible]

[illegible]

૨૦ દાંતમાં જો પરૂની શરૂઆત જણાય તો તરતજ ચાંપતા ઇલાજ લેજો, નહિ તો આગળ જતાં બહુ હેરાન થવું પડશે. જો શરૂઆતમાંજ એનો ઉપાય કરવામાં આવે તો તે રોગ સારી રીતે વેળાસર નાબૂદ થઈ જશે. જો એ દરદ વધી જશે તો પછી દાંત પડાવેજ છૂટકો થશે.

૨૧ કામ વગરનો માણસ જેમ આળસુ બની રોગિષ્ટ થઇ જાય તેમ દાંતને પણ કામ નહિ મળે તો તેમાં દરદ ઉત્પન્ન થઇ સડવા માંડશે.

૨૨ ખોરાક પચી શકે તેવો હલકો લેવો.

૨૩ સૌથી સારૂં દાતણ આકડાનું છે. તે પછી વડનું અને પછી બાવળનું દાતણ સારૂં ગણાય છે.

આટલું કદી કરતા નહિ

૧ છીકનો ભૂકો, માટી કે રેતીથી દાંત કદી સાફ કરતા નહિ કારણકે તેમાંની ઝીણી અને સખ્ત કણીઓ દાંત ઉપરના સફેદ પડને ઘસી નાખે છે અને તેથી દાંત જલદી ક્ષીણ થઈ જાય છે.

૨ અતિશય ઠંડુ કે અતિશય ગરમ પીણું કદી પણ પીતા નહિ.

૩ બરફના ટુકડા કદી ચાવતા નહિ કેમકે તેથી દાંત ઉપરનું સફેદ પડ તૂટી જાય છે.

૪ દાંતની વચ્ચે જમા થતી છારીને કદી વધવા દેશો નહિ. જેમ બને તેમ જલદી કોઇ સારા દાક્તર પાસે જઈ તે જમા થતી છારીને કાઢી નંખાવજો.

૫ મોઢેથી શ્વાસ કદી લેતા નહિ. નાકથીજ શ્વાસ લેજો.

૬ લાકડાની સખ્ત સળી, ટાંકણી કે એવી કોઇ પણ ધાતુની વસ્તુ દાંતમાં ભરાઇ રહેલી ચીજ ખોતરવા માટે વાપરતા નહિ.

૭ પાન ખાશો નહિ. તેનાથી દાંતને ઘણું નુકસાન થાય છે.

૮ માંસ અથવા મીઠાઇ જેવી ચીજો કદી ખાશો નહિ. તેવી ચીજોની બારીક કણીઓ દાંતમાં ભરાઈ રહે છે અને દાંત બગાડે છે.

૯ અસ્વચ્છ આંગળી, પેન્સીલ કે એવી કોઇ વસ્તુ મોઢામાં નાંખશો નહિ.

૧૦ બીજાએ ખાધેલા કે પીધેલા વાસણમાં કદી ખાવું કે પીવું નહિ. તેવું વાસણ વાપરતાં પહેલાં તેને પૂરેપૂરૂં સાફ કરવું જોઇએ.

૧૧ અખરોટ, બદામ અને સોપારી જેવી કઠણ વસ્તુ દાંતથી ભાગશો નહિ.

૧૨ દાંતથી નખ કરડવાની આદત કદી પાડશો નહિ.

૧૩ દાંતથી કોઈ પણ ચીજ ઉચકવી નહિ.

૧૪ સાબુથી દાંત ચોખ્ખા થતા નથી માટે સાબુનો એ માટે

૪ રાત્રે સૂવા જતાં અગાઉ દાંત સાફ કરવાની ખાસ જરૂર છે કારણકે ઊંઘના લાંબા ગાળા દરમ્યાન દાંતના કહોવાટથી ક્ષીણ થવાની ક્રિયા ખૂબ જોરમાં ચાલે છે.

૫ સવારમાં ઊઠીને તુરત કાંઈ પણ ખોરાક કે પીણું લેતા પહેલાં દાંત સાફ કરો.

૬ ફળ ખાવાની અને કઠણ પદાર્થ ખાવાની ટેવ પાડો. એમ કરવાથી દાંત કુદરતી રીતે સાફ થઈ જાય છે. કાચાં સફરજન એ ફળ, દાંત અને દાંતનાં પેઢાંને સાફ કરનારી સરસ વસ્તુ છે.

૭ ગળ્યા અને ચરબીવાળા પદાર્થ ખાવાનું બંધ કરો. એવી ચીજો ખાવાથી દાંત ઉપર ઝીણી પતરી બાઝી જાય છે. ખાસ કરીને આવો ખોરાક ખાધા પછી દાંત તુરત સાફ કરવા જોઈએ.

૮ ગરમ, ઠંડો કે ગળપણવાળો ખોરાક ખાધા પછી જો દાંતમાં સહેજ પણ કળતરની અસર લાગે તો તે જોખમની નિશાની સમજવી. આવું કંઈ પણ જો લાગે તો તુરત કોઈ સારા દાક્તરની સલાહ લેવી.

૯ બહારથી તેમજ અંદરથી એમ બન્ને બાજુથી દાંત સાફ કરો.

૧૦ જો ખોરાકની કણીઓ દાંત વચ્ચેની ખાલી જગામાં ભરાઈ રહે તો એક સ્વચ્છ દોરી લઈ દાંત વચ્ચે પસાર કરો. તેમ કરવાથી ભરાઈ ગયેલી કણી નીકળી જશે.

૧૧ જો દાંતના પોલાણ પડી જાય અને તેથી દાંત કોહવાણ થતા જાય તો તે પોલાણ જેમ બને તેમ જલદી પૂરાવી દેવું જોઈએ.

૧૨ દાંત ધોવા માટે સંપૂર્ણ સ્વચ્છ પાણી લેવું. અને તે ઉકાળેલું પાણી વાપરવું.

૧૩ [illegible] માલિશ કરો. તેથી દાંત મજબૂત બનશે.

૧૪ ઉપરના [illegible]

૧૫ [illegible]

૧૬ [illegible]

[illegible]

૧૧ બાળકોના દૂધિયા દાંત તેઓને ઘણા ઉપયોગી છે અને એજ દાંત પર તેમના કાયમના દાંતનો તેમજ તેમની ભવિષ્યની તંદુરસ્તીનો આધાર છે તેથી એ દાંતનું ખાસ જતન કરવું જરૂરી છે.

૧૨ બાળકોને ઉંમરના પ્રમાણમાં ખોરાક આપવો જોઇએ. દાંત આવતાં પહેલાં ફક્ત દૂધથીજ તેઓનું પોષણ કરવું. કેટલાક દાંત આવ્યા પછીજ ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો. જેમ જેમ દાંત આવતા જાય તેમ તેમ બાળકને ચાલતાં શીખવવું. આથી તેમનાં જડબાંનાં હાડકાં તથા સ્નાયુઓ મજબૂત થશે તેમજ દાંત હારબંધ મજબૂત અને જોરદાર આવશે.

૧૩ બાળકોને વારંવાર અંગુઠો કે આંગળીઓ ચૂસવા દેવાથી કે ખોટણીઓ ચૂસવા આપવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. આ એક ગંદી અને રોગનું ઘર ઉત્પન્ન કરનારી ટેવ છે. રબ્બરની ટોટીઓ કે તેવી ચીજો તેમને ચૂસવા કદી આપતા નહિ. કારણકે તે સ્વચ્છ થતી નહિ હોવાથી તેમાં રોગજનક જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આવી ચીજો ચૂસવાથી ચહેરો કદરૂપો બને છે તેમજ દાંત તથા જડબાંને નુકસાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેની હોજરીમાં હવા ભરાઇ જઈ પેટમાં ચૂંક આવે છે તથા ગળામાં ગાંઠો બંધાઇ જાય છે, જે બાળકની તંદુરસ્તી પર ઘણી ખરાબ અસર કરે છે.

૧૪ કેટલાક લોકો બાળકોના હાથમાં ઘુઘરો કે રંગીન રમકડાં અથવા એવી જાતની બીજી ચીજો આપે છે જે મોઢામાં ઘાલવાથી તે રંગ બાળકના પેટમાં જાય છે અને નુકસાન કરે છે.

૧૫ દુધિયા દાંત પછી આવતા કાયમી દાંત આડાઅવળા કે વાંકાચૂકા આવતા હોય તો તેવા દાંતને આડાઅવળા આવતા અટકાવવાનો એકજ ઈલાજ છે અને તે એ કે બાળકની માતાએ તે દાંતને દરરોજ દિવસમાં બે ત્રણ વાર દાબતા રહેવું કે જેથી આડાઅવળાં બહાર નીકળતાં અટકે.

૧૭ આખો વખત મોઢું ઉઘાડું રાખવાથી બાળકોને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે. દાંત વાંકાચૂકા આવી ચહેરો કદરૂપો બને છે અને બાળકને ક્ષય કે ફેફસાંનું દરદ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે તથા બાળક ઘણું બોયડ અને ભોટ બને છે.

૧૮ નિશાળે જતાં બાળકોની નિયમિત શારીરિક તપાસ લે[illegible] અને તેઓની ઘટતી સારવાર કરી શરૂઆતથીજ તે અટકાવવા[illegible] ઇલાજ લેવા સ્કૂલ ક્લીનીક સ્થાપવી જોઇએ તેમજ નિશાળોમાં દાંત[illegible] મફત સારવાર તથા જ્ઞાન દાખલ કરવા ડેન્ટલ ક્લીનીક સ્થાપવી જોઇ[illegible]

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૬ ના " સર્વોદય " માસિકમાં[illegible]

ઉપયોગ કરતા નહિ.

૧૫ કેટલાક લોકો દાંત રંગે છે પણ તે બહુ નુકસાનકારક છે કારણકે તે રંગમાં આગલી વાપરવામાં આવે છે અને તેથી દાંતના મૂળની ખરાબી થાય છે.

૧૬ કેટલાક લોકો દાંતનું મંજન બનાવવામાં કપૂર, ફટકડી અને માયાં વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે પણ એ ચીજો હંમેશ માટે મંજન તરીકે વાપરવી સારી નથી. ખાસ કરીને ફટકડીથી તો કુદરતી દાંતને ઘણું નુકસાન થાય છે.

૧૭ બળતાં મંજન, ટુથ પેસ્ટ અથવા ક્રીમ વાપરવામાં ઘણું નુકસાન છે.

૧૮ રાત્રે સુતી વખતે કોઇ મીઠી ચીજ ખાધી હોય તો પાણીના કોગળા કર્યા વગર કદી સુવું નહિ.

બાળકો માટે ખાસ સુચનાઓ

૧ ગર્ભાધાન દરમ્યાન માતાએ પોતાના દાંતની પૂરતી કાળજી લેવી જોઇએ.

૨ બાળકને દાંત નથી તેથી તેનું મોઢું સાફ કરવાની જરૂર નથી એમ સમજવું નહિ પણ બાળકના પેઢાં પાણી અને રૂવતી હંમેશાં સાફ કરતા રહેવું.

૩ બાળકને ચુસણીઓ કે નરમ ખોરાક આપવો નહિ.

૪ જ્યારે જ્યારે બાળકને ખોરાક આપો ત્યારે ત્યારે [illegible] બાળકનું મોઢું તથા દાંત આંગળીથી સાફ કરતા રહેવું.

૫ [illegible]

[illegible]

६९–रोगोनुं मूळ पेट अने तेना रोगोनुं मूळ द

(લેખકઃ–શ્રી. શકુન્તલાકુમારી પંડિત)

મનુષ્ય જીવનમાં સૌન્દર્ય સર્વને આકર્ષે છે. મનુષ્યની સુન્દરતાના કાયમને માટે રહે તેને માટે શરીરના ભિન્ન ભિન્ન વિભાગોની યોગ્ય સંભાળ રાખવી ઘટે. મુખની સુન્દરતા જાળવવા માટે દાંત અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જેની પાસે દાંત નથી એ જીવનની મોજો અને આનંદો કેવી રીતે માણી શકે? જેને દાંત નથી હોતા એને અફસોસ તો હશેજ. મનોહર દંતાવલિ નેત્રોને હંમેશાં પ્રિય લાગે છે. શારીરિક વિભાગની અંદર શરીરની રચનામાં ઈશ્વરે પ્રાણીમાત્ર માટે જુદા જુદા અવયવો બનાવ્યા છે. પ્રાણીમાત્રના જીવનનો આધાર ત્રણ મુખ્ય વસ્તુઓ હવા, પાણી ને ખોરાક પર રહેલો છે. ખોરાક શરીરના પોષણ માટે સરજાયેલ છે અને તે મનુષ્ય–રચનામાં કેવી રીતિ પહોંચી વળે તે બદલ સહુથી પ્રથમ મુખની રચના દાંત આવે છે. દાંત જન્મતાં પહેલાં હોતા નથી, પરન્તુ વરસે બે વર્ષે નીકળે છે. મનુષ્યોમાં દાંત નીકળ્યા પછી ચાવીને ખોરાક લઇ શકાય છે. લગભગ સાત આઠ વર્ષની ઉમરે દુધિયા દાંત તૂટે છે, ફરી નવા નીકળે છે અને તે વૃદ્ધાવસ્થા પર્યન્ત કાર્ય કરે છે. શરીરમાં દાંત અને તેની રચના અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જેવી રીતે શરીરનો કોઇપણ ભાગ આંખ, કાન, નાક, હાથ કે પગ જતાં શરીર કદરૂપું બને છે, એની ખોડ જેમ જીંદગી પર્યન્ત સાલે છે, તેમજ દાંત પણ જતા રહે તો જીંદગી પર્યન્ત યાદ કરાવે છે. એની પણ એટલીજ અગત્ય છે. એ ન હોય તો એ મનુષ્યની ખોડ તરીકે ગણાય છે. એ પણ ઉપયોગી અંગોમાંનું એક અંગ છે.

સમય જતાં સ્થિતિ ને કાળ બન્ને બદલાયાં. કયાં પ્રાચીન તંદુરસ્ત શરીરો ને કયાં અર્વાચીન નાજુક બાંધાનાં શરીરો! પૂર્વે ઉત્તમ શરીરો સાથે દાંત પણ એવાજ મજબૂત થતા, દાંતની સંખ્યા ૪૪ સુધી થતી. એ યુગ પલટાયો, બધું નાનું નાનું–મનુષ્યો ને ગાયો, વૃક્ષો ને વનસ્પતિ બધુંજ નાનકડું–નજરે પડે છે. મનુષ્યોનો બાંધો નાનો થવાની સાથેજ દાંત પણ નાના તેમ ગણત્રીમાં થોડા ચોત્રીસજ રહ્યા. કાળના પ્રવાહ સાથે માનવજાતને કુદરતી કાયદાઓમાં ઉન્નતિને માર્ગે પ્રયાણ કરવાને બદલે અવનતિ કરતી જોઈ શકીએ છીએ. એ બધું ગયું. શરીરની સંભાળ તો કોરે રહી ગઈ. એ દાંતની સંખ્યા ઘટીને ૨૮ થઇ. ઘણાં તો એવાં હશે જેને ૨૦ કે ૨૪ જ દાંત હશે. વગર ઘડપણે વૃદ્ધાવસ્થા આવી જતી જણાય છે. આ ઉપરથી તો

६८–दांत विषे जाणवा जोग ज्ञान !

સારી રીતે અને નિયમસર ગોઠવાયેલા તેમજ સડા વગરના દાંતો સારી તંદુરસ્તી અને સુંદર દેખાવને આવશ્યક છે. દાંત અને પારાનાં દુઃખો માણસનાં સાધારણ દુઃખો છે. બહુજ થોડા માણસો સંપૂર્ણ દાંતો ધરાવવાને ભાગ્યશાળી હોય છે. તમારા દાંતો બનાવટમાં એ એટલા સંપૂર્ણ હોય તોપણ તેમને ચાલુ તંદુરસ્ત રાખવા હોય તો સંભાળથી તેનું જતન કરવું.

પદ્ધતિસર ખોરાક, થોડું ખાવાની ટેવ અને મોઢાની ચાલુ સ્વચ્છતાથી દરદોનો ઘણોખરો અટકાવ થાય છે. અનુભવે આપણને શીખવ્યું છે કે ઘરનું અને એટલું જતન છતાં દાંતની બગાડ અને પારાનાં દરદો થવાનો સંભવ હોય છે.

તંદુરસ્તીને લગતી બીજી વિદ્યાઓની માફક દંતશાસ્ત્રના પણ દુઃખનો અટકાવ કરવા માટે યોજનો ગોઠવેલા એક ઇલાજ દુઃખના ઇલાજોના ઘણા દિવસોનો બચાવ કરે છે.

છ મહિનામાં એક વખત તમારા દાંતના ડાક્તરની મુલાકાત લેવી એ ડહાપણભરી સાવચેતી અને ખરી કરકસર છે.

બારીક પરીક્ષાથી તમારા દાંતમાંના દાંતના સડાની તૈયાર [illegible] પારાના દુઃખોની શરૂઆતની [illegible] કરી શકશે.

દરદોની સામે તમારા દાંત તૈયાર [illegible] દાંતના ડાક્તર શીખવી શકશે. [illegible] દુઃખ અને પૈસાનો બચાવ કરો [illegible] તમને મોંઢાથી [illegible]

[illegible]

સુન્દર દાંતની બત્રીસીને કાળા કદંબા કરી મૂકે છે અને અકાળે દાંત
હાલવા લાગે છે, દુઃખે છે અને ઉતરી પડી જાય છે.

૬–અકાળે દાંત પડવાથી મગજની શક્તિ ઓછી થાય છે, આંખોની
જ્યોત કમજોર થાય છે અને વાળ પણ સમય પહેલાં ખરી પડે છે.

૭–બનાવટી દાંત દેખાવમાં કદાચ સુન્દર લાગે પરંતુ જે કુદ-
રતી દાંતમાં મઝા છે તે બનાવટી દાંતમાં કોઈ દિવસ આવી શકતી
નથી, તેની સાક્ષીરૂપે કોઈ બનાવટી દાંતવાળાને જરૂર પૂછી જોજો.

૮–સ્વાભાવિક રીતે તૂટી પડતા દાંતમાં દર્દ થતું નથી પણ
દવાઓના જોરથી કઢાવતાં દાંતનું ચોકઠું ઢીલું તેમજ નરમ બને છે.

દુનિયાભરના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ પોતાની શોધખોળથી નક્કી
કર્યું છે કે અજ્ઞાનતાથી અથવા બાળપણમાં જાણીબૂઝીને બગાડેલા
દાંત મોટી ઉમરમાં તથા વૃદ્ધાવસ્થામાં બહુજ દુઃખ આપે છે. હિંદુ-
સ્તાનમાં દાંતના એટલા બધા રોગીઓ હોતા નથી જેટલા વિદેશોમાં
હોય છે. તેનું મુખ્ય કારણ હિંદુસ્તાનની પ્રજા દાંતની સફાઈ રાખવામાં
વધુ આગળ પડતી છે અને દાતણ, મીઠું, બદામના છોતરાનું મંજન,
સાદા કોલસાનું મંજન, ફૂલેલી ફટકડી, મોરથુથુ વગેરે દાંત સાફ કરવા
માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. વિદેશી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ માને છે કે
સહુથી ઉત્તમ બાવલનું દાતણ છે. બાવળના દાતણમાં 'ટેનિક' છે અને
તે દાંતને પુષ્ટ કરે છે. વિદેશીઓમાં પાણીનો ઉપયોગ ઘણો ઓછો થાય
છે અને જમ્યા પછી મોં હાથ ધોવાની પ્રથા ન હોવાથી તેમનાં દાંત હમે-
શાં ગંધાય છે અને વહેલા સડે છે. ખોરાકમાં પણ તેઓ અભક્ષ્ય વસ્તુ-
ઓ માછલાં ગોસ વગેરે વધુ ખાય છે, તેથી પણ દાંત ખરાબ બને છે.

જે ખોરાક મનુષ્યના શરીરને પોષણકર્તા હોય અને જે ઉત્તમ
ભક્ષ્ય ખોરાક હોય તે હંમેશાં ચાવીને ખાવાથી પાચનક્રિયાને મદદ
કરે છે અને જો પાચનક્રિયા બરોબર થાય તો રોગ આપણી પાસે
ફરકે પણ નહિ. આપણી આ વાણી જેનાથી આપણે સંસારના દરેક
કાર્યોમાં વિજય મેળવી શકીએ એની રચના, એની બોલવાની મધુ-
રતા આ દાંતને આભારી છે. એ ન હોય તો જીભ લથડે. શ્રવણ
મધુર અને સ્પષ્ટ ન લાગતાં કાનને કડવું લાગે.

દાંતને હંમેશાં સાફ રાખવા અતિ આવશ્યક છે. દાંતની અંદર
જંતુઓ ઘણી સંખ્યામાં અને ઝડપથી વધે છે. એ દાંતનાં જંતુઓને
મુખ સાફ ન કરવાથી પોષણ મળે છે. દાંતની અંદરના જંતુઓ
હંમેશાં ત્રણ વસ્તુથી વધે છે. ખોરાક, અંધારું અને મેલ. મોઢામાં
એને ત્રણે વસ્તુઓ મળે છે. જો દરરોજ સાફ ન થાય તો જીવડાંને
પોષણ મળે અને રોગ ઉત્પન્ન થાય.

એમ લાગે છે કે ભવિષ્યની ઉત્તમમાં ઉત્તમ પ્રજા એક વેંત જેવડી થશે અને એમના દાંત પણ સોળ ને બાર જેટલાજ રહેશે.

ભોજન પછી દાંત સાફ ન કરવાથી દાંતની અંદર ભરાયેલું અન્ન સડવા માંડે છે, અને એના પ્રત્યેની બેદરકારીને લીધે દાંત ખરાબ થાય છે અને શરીરની દરેક બિમારીઓ ત્યાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. દાંતના રક્ષણાર્થે આપણને ઘણા ઉપાયો યોજવાની જરૂર છે. સહુથી પ્રથમ દાંતને સાફ રાખવા જોઇએ. દાંત સાફ રહેવાથી અપચો તેમજ પેટનાં દર્દો અને બીજી બિમારીઓ થતી નથી. દાંત જો મેલા હોય તો મુખમાંથી બદબો આવે છે અને જતે દિવસે મેલ બાઝીને પરૂ તથા સોજો થાય છે. આજ સોજાનું બીજું નામ 'પાયોરીઆ' કહેવાય છે. 'પાયોરીઆ' ગંભીર દંતવિનાશક રોગ છે. તે આખા શરીરને અને ખાસ કરીને પાચનશક્તિને ભારે નુકસાન કરે છે. પાચનશક્તિ ખરાબ થયા પછી નાનાવિધ રોગો પર કરે છે અને તેથી કરીને મરણનું પ્રમાણ વધે છે. જેમ ખાંસી રોગનું મૂળ છે તેમ મેલા દાત તથા 'પાયોરીઆ' પણ રોગનાં કારણો છે.

નીચેના નિયમો પાળવાથી દાત સાફ રહે છેઃ—

૧–દાત દંતેથી સાફ રાખવા. દાતણથી અથવા દંતમંજનથી અને બંને બને ન મળે તો આદા મીઠાથી દાંત સાફ કરવા.

૨–દાંતને નડતી જે હાનિકારક પદાર્થો ખાંડ અને મિઠાશ છે. [illegible]

૩–[illegible]

[illegible]

[illegible]

૭૦–दांतना मूळमांथी नीकळता परुनो सादो–सस्तो उपाय

(લેખકઃ–ધી. મોતીરામ હરીશંકર ભટ્ટ)

આજકાલ પાયોરીઆનું દરદ ઘણાને જોવામાં આવે છે. દાંતનાં પેઢાં દબાવતાં પરૂ નીકળે છે અને તે પેટમાં જવાથી હોજરીના અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. આ રોગનું મુખ્ય કારણ આ ધાંધલીઆ જમાનામાં આપણે તેની પૂરતી કાળજી નથી રાખતા તેજ છે. સાધારણ રીતે સવારે ઊંઘમાંથી ઊઠયા પછી સૌથી પહેલાં ચા દેવી યાદ આવે છે. જેથી મોઢું ગમે તેમ સાફ કરી ચા દેવીના આહ્વાન માટે જેમ બને તેમ જલદી મુખદ્વારની ઉદ્‌ઘાટન ક્રિયા કરી નાખીએ છીએ! ત્યારપછી દિવસ આથમતાં સુધી ગમે તે વખતે ગમે તેટલી વખત ગમે તે ચીજ મુખમાં પધરાવાય છે!!! ખોરાક લીધાં પછી બરાબર મુખશુદ્ધિ થતી નથી તો દાંતની વચ્ચેના પોલાણમાં ખોરાક ભરાઇ રહેવાથી કહોવાટ ઉત્પન્ન કરે છે ને પરિણામે પાયોરીઆનું દરદ થાય છે. આ કહોવાટ અટકાવવાને કપુરમિશ્રિત દીવેલ જેવો સાદો, સસ્તો અને સરળ ઈલાજ બીજો ભાગ્યેજ મળશે.

થોડા વખત પહેલાં મારે ત્યાં એક સંન્યાસી પધાર્યા હતા. તેમણે એક શેર દીવેલ મંગાવી તેમાં એક શેર કપુર નંખાવ્યું. થોડા દિવસમાં બધું કપુર દીવેલમાં ઓગળી ગયું. રોજ સવારે દાતણ કર્યા પછી હથેલીમાં કપુર મિશ્રિત દીવેલ સંન્યાસી મહારાજના બતાવ્યા પ્રમાણે દાતણના કુચડા વડે અથવા બ્રશ વડે દાંતે ઘસું છું. આ ઉપચાર શરૂ કરતા પહેલાં મારે ચાર દાઢને રજા આપવી પડેલી પણ દીવેલ ઘસવાનું શરૂ કર્યા પછી કોઇ દાઢે રજા માગી નથી!!! ઉલટા તેઓજ હાલતા હતા તે જડમાંથી મજબૂત થતા જાય છે.

પાયોરીઆના દરદવાળાએ દરદના પ્રમાણમાં દીવેલમાં ૧ થી ૧૦ સુધીના પ્રમાણમાં અનુકૂળ પડે તે રીતે કપુર ભેળવવું. સવારે, બપોરે ને સાંજે ખાસ કરી ભોજન લીધા પછી બને તો મીઠાના પાણીના કોગળા કરી આ દવા ઘસવી. ફુરસદ નહિ હોય તેણે રોજ સવારે પથારીમાંથી ઉઠયા પછી અને રાત્રે પથારીમાં પડતાં પહેલાં જરૂર આ પ્રયોગ કરવો. આયુર્વેદમાં દંત રોગમાં તેલના કોગળા કરવાનું જણાવ્યું છે. એનો ઉદ્દેશ એવો છે કે રોગના જંતુઓની આસપાસ તેલ ફરી વળવાથી જંતુઓ ગુંગળાઇને મરણ પામે છે. દીવેલ પણ આવી અસર ઉપજાવે છે અને સાથે કપુર મળવાથી દીવેલની અજ-

૧ જે કુદરતી ખોરાક નથી ખાતા તે દાંતોના રોગી બને છે.
૨ એક બીજાનું એઠું ન ખાવું.

દાંતની બિમારી માટેના ઉપાયો

રાત્રે સૂતી વખતે ચૂનાના નીતારેલા પાણીથી કોગળા કરવાથી પાયોરિયાનો રોગ થતો નથી.

એક પૈસાનો કાચો ચૂનો રકાબીમાં ઘોળીને લાહી જેવું બનાવી એક ઘેરા રંગની શીશીમા ભરવો અને બાકીની આખી શીશી ઠંડા પાણીથી ભરી દેવી. રાત્રે હલાવ્યા વગર સાત આઠ ચમચાથી કોગળા કરવા અને ફરી બીજું પાણી ઉમેરી દેવું. આમ કરવાથી શરદી તથા ગળાના રોગો નાશ પામે છે. એક શીશી ૧૮ મહિના ચાલે છે. શીશીમાં ચોથો ભાગ ચૂનો અને ત્રણ ભાગ પાણી રાખવા.

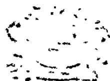
દાંત માટે ત્રાંબુ, આયોડિન, ફોસ્ફરસ, લોહું અને ચૂનો એ પાંચ આવશ્યક વસ્તુઓ છે. જેટલી ચીજો છે તેમાં ફોસ્ફરસ છે. બધુથી વધુ લોહું પાલક-ભાજીમાં છે. લીંબુ અને અનનાસમાં ત્રાંબુ અને આયોડિન છે. દરેક શાકમાં તથા ભાજીના ચૂનો [illegible] પ્રમાણમાં છે.

દાંતોની કસરત

દાંતો માટે [illegible] આવશ્યક છે. [illegible], [illegible] આદિક આ વસ્તુને ચાવીને ખાવાથી દાંતો મજબૂત બને છે.

[illegible] માટે [illegible] કસરત કરવી જોઈએ. [illegible] દાંતોની ઉપર નીચે ઘસીને કરવું. [illegible] નીચે [illegible] ઘસવાથી મજબૂત બને છે.

[illegible]



મળવાનો નથી કેમકે તે તો ફક્ત દાંતજ સાફ કરી આપશે અને જો વધુ સમય તેનો ઉપયોગ થશે તો દાંતની ઉપર રહેલ પડ પણ ઉતરી જઇ દાંત હમેશને માટે કમજોર તથા કદરૂપા થઇ જશે. આમ ન થાય માટે એટલું તો જરૂર સમજી લેવાનું છે કે દરરોજ બ્રશ નજ વાપરવું જોઇએ; પણ તાજું, સ્વચ્છ લીલું અને વધુ ગુણકારી જે દાતણ છે તેનોજ ઉપયોગ કરવો. વળી દાતણ સાથે જરૂર પડે તો સાદા વસાણામાંથી બનાવેલું દંતમંજન વાપરવું જોઇએ કે જે મેલા દાંતને સાફ રાખી દાંતનાં પારાને મજબૂત બનાવી શકે છે, જ્યારે તેને બદલે આજકાલ લોકો જે ટુથપેસ્ટ વાપરે છે તે પણ લાભ કરતાં અનેક પ્રકારે હાનિ પહોંચાડે છે અને એ વાત વાપરનારાઓ જાણતા હોય કે ન હોય પણ આજે અનેક દાંતના ડોકટરો આવાં ટુથપેસ્ટ ન વાપરવાની ખાસ સૂચના આપે છે તે વાત પર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. સ્વચ્છ તાજું દાતણ અને કોલસા કે વસાણાનું ચૂર્ણ કરી બનાવેલ દંતમંજન દાંતને હિતકારક છે એટલુંજ નહિ પણ તે સ્વદેશી વસ્તુ છે. જે સ્વચ્છ-પવિત્ર વસ્તુ છે, તેને બદલે પરદેશી ચીજો વાપરી આપણે શા માટે વધુ ખર્ચનો બોજો વહોરી લેવો જોઇએ ? જે વસ્તુ આરોગ્યને લાભ કરે તથા સ્વદેશને લાભ આપે તેવીજ ચીજ વાપરવાનો આપણે આગ્રહ રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૮ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી)

૭૨—પાન ખાનારાઓ સંભાળજો !

કેન્સરના દરદનો ભય

પટના રેડિયમ ઇન્સ્ટીટ્યુટના ૧૯૩૫-૩૬ ના વાર્ષિક નિવેદનમાં કેન્સરના જીવલેણ રોગ સંબંધમાં જાહેરપ્રજાની જાણ માટે તબીબી તપાસના પરિણામે જણાવવામાં આવ્યું છે કે કેન્સરના ઘણા ખરા કેસો હાલમાં વધારે પડતાં પાન ખાવાની ટેવને લીધે થાય છે. આખો દિવસ પાનચૂનો અને તમાકુ સાથે ચાવ ચાવ કરવાથી અને ચાવેલો કૂચો ગલોફામાં રાખી મૂકવાની ટેવથી ગાલ ઉપર તેમજ નીચલા હોઠની અંદરના ભાગમાં ચૂનો મેળવીને તમાકુ રાખવાથી હોઠ અને જડબાં ઉપર કેન્સર થાય છે. એકદમ તેની અસર થતી નથી, પણ ઘણે લાંબે વખતે વર્ષોના સેવન પછી એ દરદ થઇ આવે છે અને તે મોટા ભાગે ૪૦ થી ૬૦ વર્ષની વય સુધીમાં વધારે થાય છે.

(ઓકટોબર ૧૯૩૭ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી)

ગમતી વાસ દૂર થાય છે ને તેમાં જંતુઘ્ન ગુણ વધે છે. રોગના વત્તા-ઓછા પ્રમાણમાં કપુરનું પ્રમાણ વધતું ઓછું કરવું. સાધારણ રીતે ૧૦ ભાગ દીવેલમાં ૧ ભાગ કપુર મેળવી રોજ દંતમંજન તરીકે દરેક માણસ ઉપયોગ કરે તો દાંત બગડવાનો સંભવ ઘણોજ ઓછો રહે છે અને પરદેશી મોંઘા દંતમંજન વસાવવાની જરૂર રહેતી નથી.

("વૈદ્યકલ્પતરુ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૭૧–टुथब्रश अने दातण बेमांथी कोण सरस छे?

આજકાલ બધી બીનામાં પાશ્ચિમાત્ય અનુકરણ થવા લાગ્યું છે અને તેમાં કેટલીક બાબતો એવી પણ જોવામાં આવે છે કે જે લાભને બદલે ઉલટું નુકસાન કરી રહેલ છે. આપણું ઉપયોગી શિક્ષણ મૂકી પારકું શિક્ષણ લેવાથી આપણી પ્રજા કેવી નિર્માલ્ય અને નિરુદ્યમી બનતી જાય છે તેના પરિણામો આપણે હમણાં ઠીક જોઈ રહ્યા છીએ. ભણેલા છોકરાઓની સંખ્યામાં રોજ ને રોજ વધારો થતો જ રહેલો જોવામાં આવે છે તેવીજ રીતે અન્ય બાબતોમાં પણ આપણે પરદેશી પ્રજાનાં ખોટા અનુકરણથી અનેક પ્રકારની નુકસાની થતી જોઈ રહ્યા છીએ.

દાંત સાફ રાખવા માટે અનાદિકાળથી આપણે [illegible] વાપરીએ છીએ તેને બદલે હવે ટુથબ્રશ [illegible] [illegible]

[illegible]

૭૪–નાકનાં દરદો

નાક વિના શરીરને બિલકુલ જ ન ચાલે, એવું ન હોય તો પણ નાક શરીરનો એક મહત્ત્વનો ભાગ છે. માત્ર સુંદરતાની જ નહિ પણ ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ સુધ્ધાં નાક ન હોય તો સૌન્દર્ય-નાશ થવા ઉપરાંત ફેફસાંની ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય.

નાકને ફેફસાંના બારણા આગળનું ચોકીદાર કહી શકાય. બહારની સારીમાઠી હવા ફેફસાંની અંદર સીધી ચાલી જાય તો ફેફસાંની ક્રિયામાં બગાડ થાય ને ફેફસાંને અનેક જાતનાં દરદો લાગુ પડે. જેમને નાક નથી હોતું યા તો જેમનું નાક યોગ્ય રીતે કામ કરતું નથી તેમને ફેફસાંનાં દરદો હંમેશાં થયાં કરે છે એનું કારણ પણ એજ છે.

નાકનું મુખ્ય કાર્ય ફેફસાંમાં અંદર જનારી હવા ચોખ્ખી કરવાનું, હવાની ઉષ્ણતા નાજુક ફેફસાંને માફક આવે એવી કરવાનું અને એ હવાને આર્દ્ર બનાવવાનું છે. ફેફસાંમાં જનારી હવામાં ધૂળ કે કચરો રહી જાય તો ન્યૂમોનિયા જેવું દરદ થાય છે. હવા આપણને ગમે એટલી ચોખ્ખી લાગતી હોય તો પણ એમાં કચરો ઘણો હોય છે ને એ કચરો ફેફસાંમાં જાય નહિ એટલા માટે નાકમાં વાળની ગળણી–જાળી બનાવેલી છે.

શિયાળામાં ખૂબ ઠંડી હવા ફેફસામાં એકદમ જાય તો તેને ઇજા થાય છે. નાકમાં થઈને હવા જાય છે એટલે નાકની અંદરની નસોની ઉષ્ણતા હવાને લાગે છે ને એ હવા ફેફસાંમાં પહોંચે એટલામાં તો જોઇએ એટલી ગરમ થઇ ગઈ હોય છે. ઠંડા પ્રદેશમાં લોકોના ફેફસામાં જનારી હવા હંમેશાં નાકમાં વધારે ગરમ થવી જોઇએ અને ગરમ પ્રદેશમાં રહેનારા લોકોના ફેફસામાં જનારી હવા એટલી બધી ગરમ થવાની જરૂર નથી હોતી. કુદરતે એને માટે સુંદર યોજના કરી રાખેલી છે. ઠંડા પ્રદેશમાં રહેનારા લોકોનાં નાક મોટે ભાગે લાંબા ને ગરમ પ્રદેશમાં રહેનારાના નાક ટૂંકા હોય છે.

ઠંડી હવામાં કસરત કરતી વખતે જ્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઝપાટાબંધ ચાલવા લાગે છે ત્યારે જો નાકથી શ્વાસ લેવાને બદલે આપણે મોંવતી શ્વાસ લઇએ છીએ તો છાતીમાં ચસકા આવવા લાગે છે. એનું કારણ એ છે કે ઠંડી હવા ફેફસાંમાં એકદમ જાય છે ને તે એ સહન કરી શકતાં નથી.

શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતી વખતે જો તદન સૂકી હવા ફેફસામાં જાય તો ફેફસાં સુકાઇને નકામાં બની જાય. ફેફસાંની હવા જો ભીનાશવાળી ન હોય તો એની અંદરની રક્તવાહિનીઓમાં લોહીની સાથે પ્રાણવાયુ-

७३–हिंदुओनी दातणविधि विषे पाश्चात्य वैज्ञानिक

જર્મનીના પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિક ડૉ. ચાર્લ્સ લેન્સ એમ. ડી. હિન્દુઓની દાતણ કરવાની ક્રિયા ઉપર પોતાનો અનુભવપૂર્ણ મત દર્શાવતાં કહે છે:—

" લીમડાનું કે બાવળનું તાજું દાતણ કરવાની હિંદુઓની રીત દાંત તથા મોંનાં સર્વ રોગોના નિવારણ માટે રામબાણ ઉપાય છે. હિંદુ લોકો દાતણ કરવાના બારે વતધારી અને અભ્યાસી છે અને ભારતનાં નગરો ને ગામડાંના નિવાસીઓના દાંત જીંદગી સુધી સાફ ને મજબૂત રહે છે તેનું પણ એજ કારણ છે. તેમને દાંતનાં પીડાનો રોગ નથી થતો. હિંદુલોકો શૌચ પછી શુદ્ધ માટીથી હાથ ધુએ છે. આ માટી સારામાં સારા ઉત્તમ સાબુથી પણ હાથને વધુ શુદ્ધ બનાવે છે અને તે વગર પૈસે કામ આવે છે. સ્નાન વખતે [illegible]

[illegible]

નાનપણમાં નાકને ઇજા થાય કે સળેખમ ઘણા દિવસ સુધી રહે તો જાંને નસકોરાંની વચ્ચેનો પડદો ખસી જાય છે અને એની અસર ઘણા લાંબા વખત સુધી ભોગવવી પડે છે.

જો તે નસકોરાંમાંથી થોડી વધારે હવા ફેફસામાં જાય તો શી હરકત છે, આખરે તો એ હવા ગળામાં થઇને ફેફસાંમાંજ જવાની છે ને, એવું જો કોઇને લાગે તો એમાં નવાઈ નથી. પણ આપણા શરીરની રચના એટલી સાદી નથી. નાકના પોલાણને કાનની સાથે તદ્દન નિકટનો સંબંધ છે.

કાનના પડદાની બન્ને બાજુએ જો હવાનું દબાણ એકસરખું ન રહે તો શ્રવણશક્તિમાં વિકાર થાય છે. પડદાની અંદરની બાજુમાં નાકના પોલાણમાં થઇને હવાને અંદર જવાની વ્યવસ્થા કરેલી છે. એટલા માટે નાકનું પોલાણ, ગળાનું પોલાણ ને કાનની અંદરની બાજુના પોલાણને જોડનારી બે નળીઓ છે. એને 'ઓસ્ટેચીએન ટયુબ્ઝ' કહે છે. નાક ને કાનનું પોલાણ એ બન્ને નળીઓ વડે જોડાયેલું હોવાથી બંનેમાં હવાનું દબાણ એકસરખું રહે છે.

બન્ને નસકોરાંમાંથી એકસરખો શ્વાસ લેવામાં ન આવે તો જે તરફથી હવા ઓછી લેવામાં આવતી હોય એ તરફની 'ઓસ્ટેચીએન નળી' હવાનું દબાણ ન હોવાથી દબાઇને બેસી જાય છે ને કાનના પડદાની બંને બાજુએ એકસરખું દબાણ ન હોવાથી એક કાને ઓછું સંભળાય છે. ડાબું નસકોરું સંકુચિત થઈ ગયું હોય તો ડાબા કાને ઓછું સંભળાય છે. નાકના દરદનો તાબડતોબ ઇલાજ કરી લેવો જોઈએ, નહિ તો શ્રવણદોષ ઉત્પન્ન થાય છે અને એકવાર ઉત્પન્ન થયેલો શ્રવણદોષ મોટે ભાગે સારો થતો નથી.

ખસી ગયેલો પડદો બરાબર કરવાની શસ્ત્રક્રિયાઓ ઘણી જાતની છે. પરંતુ સૌથી સારી શસ્ત્રક્રિયા એ પડદાની શ્લેષ્મલ ત્વચા કાયમ રાખીને અંદરનો જરૂર જેટલો ભાગ કાપી નાખવાની છે. વચલો હાડકાનો ને કાર્ટીલેજનો ભાગ આવી રીતે કાપી નાખ્યા પછી બંને બાજુની શ્લેષ્મલ ત્વચાઓ એકબીજાને ચોંટી જાય છે ને એનો એક નવો જેવો પડદો બને છે. કુશળ શસ્ત્રવૈદ્ય બની શકે એટલો ઓછો ભાગ કાપે છે.

નાકની શસ્ત્રક્રિયામાં જ્યારે ઝાઝી પ્રગતિ થઈ ન હતી એ વખતે નાકનો હાડકાવાળો ભાગ કાપી નાખતા હતા. તેથી શ્વાસમાર્ગ મોટો થતો હતો એ ખરું; પરંતુ એનાથી નુકસાન એ થતું હતું કે બરાબર આર્દ્ર થયા વિનાની ઠંડી હવા ગળામાં એકદમ જતી હતી. તેથી ગળું સુકાઇ જતું ને ચળ આવતી. આવી શસ્ત્રક્રિયા કરેલા લોકોને ગળામાં કાંઇક અટકી રહ્યું છે એમ હંમેશાં લાગ્યા કરતું

નો સંયોગ બરાબર થતો નથી. ફેફસામાં રક્તવાહિનીઓનાં જાળાં ઝીણા-માં ઝીણા કાગળના કરતાં પણ પાતળાં હોય છે ને એ જાળાં હંમેશાં ભીનાં રહેવા જોઇએ, નહિ તો એ બધી રક્તવાહિનીઓ નકામી બની જાય.

ઘણા લોકો એમ માને છે કે નાકનું મુખ્ય કામ સૂંઘવાનું છે. પરંતુ શરીરને વધારે મહત્ત્વનું એવું ફેફસાંના દ્વારપાળનું કામજ નાકનું ખાસ કામ છે. માનવ–ઉત્ક્રાન્તિની સાથે નાકની સૂંઘવાની શક્તિ ઓછી ને ઓછી થતી જાય છે એ સાચી વાત છે; પરંતુ એ શક્તિ સંપૂર્ણ રીતે નષ્ટ થઇ જતાં હજી ઘણો વખત લાગશે. જેને આપણે ટેસ્ટ કહીએ છીએ એ ટેસ્ટ નથી હોતો, પણ ઘણીવાર એ પદાર્થનો સ્વાદ હોય છે. સળેખમ થાય એટલે જ્યારે આપણને વાસની ખબર પડતી નથી ત્યારે આપણને ખોરાક ભાવતો નથી, એનો ટેસ્ટ પડતો નથી, એનું કારણ એ જ છે. જીવનક્રિયામાં કોઇ પણ જાતનો ફેરફાર થયો નથી હોતો; પરંતુ વાસ આવતી ન હોવાથી એ પદાર્થનો સ્વાદ લાગતો નથી. એટલે એ ખોરાક ભાવતો નથી.

બે નસકોરાની વચ્ચેનો પડદો મોટા ભાગના માણસોમાં કોઇકવાર જ યોગ્ય સ્થાને હોય છે. બહારથી નાકમાં કંઇ વિકૃતિ જણાતી નથી. પણ ડાક્ટરો જો પરીક્ષા કરે તો એ પડદો ઘણી વાર એક બાજુએ ખસી ગયેલો જણાય છે. એ પડદો મોટે ભાગે ડાબી બાજુએ ખસી જાય છે.

એ પડદો ડાબી બાજુએ ખસી જવાથી જમણી બાજુનું નસકોરું મોટું થાય છે અને ડાબું નાનું બને છે. કદાચિત્ એનું કારણ [illegible]

[illegible]

[illegible]

જણાવ્યું. આ વાતચીત પછી થોડા દિવસે શ્રી. આનંદ સ્વામી તપસી સ્વામીને મારી પાસે તેડી લાવ્યા. તેમને મેં જોયા ત્યારે મને તે ૩૫ થી ૪૦ વરસની વયના જણાયા. તેમના દર્શન કર્યા પછી અને તેમની સાથે વાર્તાલાપ કર્યા પછી મને પણ એ પ્રયોગ કરાવવાની ઇચ્છા થઇ. મારા દુર્બળ સ્વાસ્થ્યમાં આવો ભીષણ પ્રયોગ ન કરવાને મારા આપ્તજનોએ અને મિત્રોએ મને સલાહ આપી; પણ મેં કોઈ પણ રીતે એ પ્રયોગ અજમાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. બાબાજીએ પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રીને પણ મારી સાથેજ પ્રયોગ કરાવી લેવાનો આગ્રહ કર્યો. શાસ્ત્રીજીએ તેમનો આગ્રહ માન્ય રાખ્યો.

"ચાલુ શિયાળાની ઋતુમાં પ્રયોગ કરવાનો હોઇ નવી કુટિર બાંધવા જેટલો સમય રહ્યો ન હતો. અલાહાબાદવાળા મારા મિત્ર સદ્‌ગત લાલા રામચરણદાસના પૌત્ર લાલા મનમોહનદાસે શીવકોટીમાં આવેલો બધાય મકાનો ઉપયોગ માટે મને સુપ્રત કર્યાં એટલુંજ નહિ પણ અમને જોઇએ તેવા સુધારાવધારા કરી આપ્યા.

"જાન્યુઆરી મહિનાની ૨૬ મી તારીખે પ્રયોગની શરૂઆત થઇ અને તા. ૨૪ મી ફેબ્રુઆરીએ તે પૂરી થઇ. પંડિત હરદત્તશાસ્ત્રી અને હું ૪૦ દિવસ સુધી પચાસ ફૂટના અંતરે આવેલી અમારી એકાંત કોટડીમાં રહ્યા. આ સમય ખરેખર કસોટીનો હતો. અમે એ મુદત દરમ્યાન કોટડી બહાર કે વરંડામાં પણ પગ મૂક્યો ન હતો. અમે ઓરડીમાં પડયા પડયા નિરાંતે ઊંઘ લેતા હતા કે પવિત્ર શ્લોકોનો પાઠ કરતા હતા. બહાર વરંડામાં રૂદ્રાભિષેક થતો હતો અને એક પંડિત ભાગવત પારાયણ કરતા હતા. કોઈ કોઇ વખત કોઇ મિત્રને મુલાકાત આપતા હતા તે પણ અમારી કોટડીમાંજ. સ્નાન, વ્યાયામ, સ્નેહ, મર્દનની મનાઈ હતી. કેશમુંડન કરવાનું પણ બંધ હતું. આ પ્રયોગ દરમ્યાન અમે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરતા હતા. કોઇ વખતે જરૂર પડતાં મીણબત્તી કે વીજળીની બત્તીઓ વાપરતા હતા. ખોરાકમાં કાળી ગાયનું દૂધ લેતા હતા. હું દોઢ શેરથી બે શેર દૂધ લેતો હતો.

"અમને આપવામાં આવતી ઔષધી વાગ્ભટે નિયત કર્યા મુજબની હતી. એ ઔષધીમાં આમળાં મુખ્ય હતા.

"આ ઔષધીમાં બાબાજીએ કેટલીક વનસ્પતિ મેળવી હતી એ વનસ્પતિના નામો મને તેમજ તેમના શિષ્ય કૃષ્ણદાસને જણાવેલ છે. યોગ્ય સમયે જાહેર કરવાને પણ તેમણે મને કહેલ છે અને વખત આવ્યે હું પ્રગટ કરીશ. વાગ્ભટમાં નિર્દેશ કર્યા મુજબ અમારી ઔષધી પલાશ-ખાખરાના જંગલમાં બનાવવામાં આવતી હતી અને સવારે ૧૦ વાગે હમેશાં ખાસ માણસ દ્વારા આવતી હતી. આ ઔષધિનો ડોઝ ૬ ઔંસનો હતો. જેમાં બે ઔંસ આમળાંની, બે ઔંસ

અને તેમને ઉધરસ પણ હમેશાં આવ્યાં કરતી.

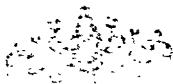
એવી શસ્ત્રક્રિયાને લીધે દરદીની હાલત પહેલાંના કરતાં વધારે કષ્ટપ્રદ થતી હતી. હવે નાકની શ્લેષ્મલ ત્વચાને બની શકે ત્યાંસુધી હાથ ન લગાડવાની વાતમાં તજ્જ્ઞોનો એક મત છે.

નાકનો બીજો પણ એક ઉપયોગ છે. મગજમાંનો બધો કચરો નાક વાટે બહાર નીકળી જાય છે. મગજનો ઘસારો, કામ કરીને ઘસાઇ ગયેલા અણુપરમાણુઓ વગેરે બધું નાક વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

મગજને અને નાકને જોડનારી પોલી નળીઓ છે કે નહિ એ બાબતની ડૉક્ટરોને ઘણા દિવસ સુધી શંકા હતી. પરંતુ ઑસ્ટ્રીઅન ડૉક્ટરોએ પ્રયોગો કરીને એવું નક્કી કર્યું છે કે મગજના પોલાણને નાકની સાથે જોડનારી સૂક્ષ્મ નળીઓ છે ને મગજનો કચરો એ રસ્તે થઈને નીકળી જાય છે.

ભારેખમ થઇ ગયેલું માથું છીંકો આવ્યા પછી હળવું લાગે છે એનું કારણ આજ છે. નાકના પોલાણને શરીરના બીજા પોલાણની સાથે સંબંધ છે, પણ એનાથી શરીરને શો [illegible] છે, એ હજી સમજી શકાયું નથી. આમાં બે [illegible] [illegible]. એક જડબાની નીચેના બે પોલાણ અને બીજા [illegible] [illegible] અંદરના બે. આ ચાર પોલાણ [illegible] કરે છે. આવી રીતે પોલાણ રાખવાનો હેતુ [illegible] છે, એ પણ હજી સમજી શકાતું નથી. નાકની [illegible] [illegible] એ છે કે નાક [illegible] [illegible] કરે છે. [illegible] [illegible] બીજા અવયવો વધતા નથી. પણ [illegible] [illegible] સુધી [illegible] [illegible] [illegible]!

([illegible])



७६–अंगुठानुं खीली दर्द

(લેખકઃ–વૈદ્ય નુરમામદ હમીર)

આ દર્દ હાડકામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. હાડકામાં ગરમી થ
પાક કરી હાડકામાંથી નીકળી આંગળીના માંસને છેદીને તે દર્દ બહ
નીકળે છે, જેથી દર્દીને કષ્ટ વધુ થાય છે. અમુક દર્દીને તે કષ્ટ
આંગળી સડી જવાને લીધે ડૉક્ટર લોકો તે દર્દ ટાળવા આંગળ
પણ કાપી નાખે છે. તે આંગળી પાકેલી હોવાથી અને પરૂ રહેવાથ
કૃમિ જન્મ પામે છે. તે પરૂ, માંસના સડાના જંતુ છે, પરંતુ ખીલ
દર્દ એ હાડકામાં ઉત્પન્ન થયેલ જંતુ છે, તે વાત નવાઈ જેવી છે

અમારા ધારવા પ્રમાણે આંગળીમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ વાળાનુ
દર્દ હોવું જોઇએ. વાળા પણ જંતુ છે અને તે હાડકામાંથીજ ઉત્પન્ન
થાય છે. જે ખીલીનું દર્દ ચર્ચામાં મુકાએલ છે તે નીકળેલો વાળાજ
સમજવો. તે સિવાય ખીલીમાં જંતુ ઉત્પન્ન થાય અથવા છે તેનુ
કોઈ અનુભવી ઉપચાર કરનાર ડૉક્ટર, વૈદ કે હકીમ પુરાવો બતાવી
શકતા નથી, તેમ વૈદક ગ્રંથો પણ બતાવી શકતા નથી.

આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે કાં તો આંગળીમાંથી નીકળેલ
વાળો નામનું દર્દ થયું હોવું જોઇએ, અથવા તો હાડ, માંસ, લોહીના
સડાથી ઉત્પન્ન થએલ જંતુ હોવો જોઇએ. જે હોય તે પરંતુ લખ-
નારનો હેતુ એ છે જે જંતુ કાઢનાર વનસ્પતિ કઈ હશે ? તેના
જવાબમાં અમે આ વનસ્પતિઓ જણાવીએ છીએઃ–(૧) કીડામારી
(૨) સીતાફળના પાન (૩) અમાર કુવેલી (૪) કડવો સરગવો (૫)
કરંજ (૬) બકાન લીંમડો (૭) કાંકચ–કરકચ (૮) ધંતુરો (૯)
અમરવેલ (૧૦) ઇંગોળીઆં (૧૧) કમોઈ (૧૨) ખાટખટુંબો. આ
તમામ વનસ્પતિની લુગદી વાળાના જંતુને અથવા હાડમાંસના
પરૂ, પાચના સડાના જંતુને કાઢનારી છે. જંતુ મારનારી વનસ્પતિ
જે ખીલી દર્દ પર લુગદી લગાડયા સિવાય જંતુ મરી જાય એ
અતિશયોક્તિ ગણાય છે અને તે વનસ્પતિનું આકર્ષણ ખેંચવા વિશે-
ષપણું બતાવી આપણા જેવા ભોળાને લલચાવ્યા છે તેમ તો મારેજ
કહેવુંજ પડશે. જો કે કેટલીક ઉગ્ર ગંધ–હીંગ, કપૂર, ફીનાઇલ અને
કીડામારીની ઉગ્ર ગંધ તેને પહોંચવાથી જંતુ બેહોશ બની શકે, પણ
તદ્દન પ્રાણમુક્ત જંતુ ન થઇ શકે.

કેટલીક વખત દાદના કીડાને વાસ્તે ચાવડીંગ કે બોરીંગણીના
ની ધૂણી જંતુને મારે છે અને મરેલા જંતુ દેખાય છે, પરંતુ
તપાસતાં તે ધૂણીથી દર્દ ટળી જાય છે, પણ જંતુ જેવો ભાગ

માખણ અને જે ઔષધ મધ આવતું હતું. આવા બે ડોઝ સવાર સાંજ અમારે લેવા પડતા હતા. આ ઔષધ ખાવામાં રુચિકર નથી એટલે બાબાજી પોતે હાજર રહીને મને ખવરાવતા હતા. પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રી તો એ ઔષધી વિનાઆનાકાની લેતા હતા. થોડા દિવસ તો પૂરેપૂરા ડોઝ લીધા પણ પછી મેં બાબાજીને તેનું પ્રમાણ અડધું કરી નાંખવાને વીનવ્યા.

"પહેલા ત્રણ અઠવાડિયા તો કોટડીમાં મને ખૂબજ બેચેની રહી. શાસ્ત્રી હરદત્ત તો શ્રીયંત્રની પૂજા કરવામાં સારોયે સમય વીતાવતા હતા. શરૂ શરૂમાં તો હું દિવસે અને રાતે ખૂબજ ઊંઘ લેતો હતો, પણ પાછળથી મારી ઊંઘ ઊડી જવા લાગી. કેટલીક રાત્રીઓ તો મેં અનિદ્રામાં ગાળી. દિવસે થોડીક ઊંઘ લેવાથી મને રાહત મળી જતી. પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રી તો દસ દિવસ સુધી ઊંઘ્યા ન હતા. એક દિવસ તો તેમને બહુજ [illegible]. શાસ્ત્રીજીની સુશ્રૂષા ધનાનંદ નામના એક યુવાન શિષ્ય કરતા હતા અને મારી સુશ્રૂષા મારો પુત્ર મુકુંદ કરતો હતો. અનિદ્રા મને ખૂબજ મુંઝવતી હતી. પ્રયોગ પૂરો થયા પછી પણ તે ચાલુજ રહી. [illegible] મને નક્કર ખોરાક લેવાની સલાહ આપી, પણ આ પ્રયોગ પછી મને તે લેવા પ્રત્યે ખૂબજ અરુચિ પેદા થઈ હતી. [illegible] ઊંઘ પણ આવે છે.

"[illegible]

[illegible]

આવે છે. આખરે તેને ઉલટી થાય છે અને ઉલટીની સાથેજ ઘણા
દિવસનો જામી ગયેલ કફ ચપકલી કે ગરોળી જેવો બનેલો દમરના જેવો
હોય છે તે નીકળી પડે છે ત્યારે તેનો કાયમનો દમનો રોગ મટે છે.

દર્દીનું તોફાન, કપ, આક્રંદ અને કલ્પાંત દવા કરવાવાળાને
અને દર્દીના સગાને મુંઝવી દે છે, જેથી આ જમાનામાં આવા
ઇલાજો જાણ્યા છતાં તે ઇલાજો, તેની દવા વૈદના મગજમાં અને
વૈદની ખૂકમાં કાયમને માટે છુપાયેલા, ભુંસાઈ જતા ગુપ્ત પડેલા છે.

પરંતુ આવા ઇલાજ ન કરતાં ખોટી ફેફસાંના કફની ચપકલી
કાઢવાને માટે નકલી દવા આપી દર્દી પાસેથી આસાનીથી અમુક
રકમ ચમત્કાર બતાવી દફેદાર જેવા દામ મેળવી લે છે. તે નકલી
દવા–તેવો માણસ દગની ચપકલી કાઢવા દૂધમાં એખરા (તાલીમ-
ખાના) ને પલાળી દર્દીને પાઇ દે છે. પછી ઉલટીની દવા આપે છે,
જેથી ઉલટીમાં એખરાનો દૂધમાં પલાળેલો ચીકણો કુચો ચપકલી
જેવો જામી ગએલો નીકળી પડે છે.

દર્દી અને તેના વાલીને બતાવીને તે કહે છે કે, “ મેં મારી દવાથી
ફેફસાંના કફની ચપકલી કાઢી આપી ! જોઇ ખાત્રી કરો.” માણસો
કબૂલ કરે છે અને તે ઠરાવેલું ઇનામ મેળવી લે છે. તે વખતે ઉલ-
ટીના લાભના કારણે તાત્કાલિક દમ દબાઇ જાય છે, પરંતુ પાછળથી
આગળની માફક દમ ઉપડતો જણાય છે, ત્યારેજ ખાત્રી થાય છે કે
એ માણસ મને છેતરી ગયો. આજે આ સમયમાં ધોળે દિવસે આવી
રીતે લુંટનારા, જગજાહેર ઠગારા, છડેચોક પોતાનો ધંધો ચલાવી રહ્યા
છે, જેમકે કેટલાક ચીનાઓ પોતાની ચાલાકીથી પાંપણ પર દવા લગાડી
ઇયળ જેવાં જંતુ બતાવે છે. જો બહુ બારિકીથી તપાસ કરશું તો તે
જંતુ નથી પણ ચીનાની દવાનું ને આંસુના પ્રતાપે ગરેલ ઇયળના
જેવા દેખાવ આપણને દેખાડે છે. આ પણ તેઓનું કૌતુક છે.

કેટલાક ચીનાઓ ફૂલેલા મુખનાં પેઢાઓમાંથી પોલી સળીથી
કાતરી જંતુ કાઢી દર્દીને દેખાડી આપે છે અને આઠ આના
સહેલાઇથી એક મિનિટમાંજ વગર દવાએ, વગર મહેનતે છીનવી
લે છે. અલબત્ત એ પોલી સળીથી પેઢાં કાતરવાથી તેમાંથી કાળું
લોહી નીકળી ફૂલેલા પેઢાં નરમ પડે છે અને દર્દીને પોતાનું દર્દ
કમ દેખાય છે, તે દેખીતો ફાયદો છે, પણ તે જે જંતુ જીવતા
ચાપીએથી એંચી દસ, બાર હથેળીમાં કાઢી બતાવે છે તે પેઢાનાં
જંતુ હોતા નથી. વળી જો એ જંતુઓ દશ બાર મળીને ચણા
જેવડા હોય તોપણ પેઢામાં ક્યાંથી રહી શકે ?

પરંતુ લોઢાની પોલી નળીમાં પહેલેથીજ મગ, કીચડના જંતુ

તે બોરીંગણીના બીજના મગજનો દેખાવ છે, જેમકે જ્વરની ઘાણી ફુલ રૂપ બની ઊડે છે તેમ તે બોરીંગણના બીજનો મગજ ઊડે છે. પણ તે જંતુ નથી છતાં જંતુ કહેવામાં આવે છે.

દવા કરનાર દર્દદાર કહે છે કે ખીલીનો કીડો ગરોળીની માફક નાનો રહે છે. તેના જવાબમાં કહેવાનું કે ગરોળી એટલે દેડગરોળી કે જે દરેકના ઘરમાં રાત્રે બત્તી પાસે જંતુ ખાતી ભીંતે ચોંટેલી હોય છે તે અંગુઠા જેવડી મોટી હોય છે. આથી આપણને શંકા ઉત્પન્ન થાય છે કે અંગુઠો પોતેજ ગરોળી જેવડોજ હોય છે તો અંગુઠાના ખીલી દર્દમાં અંગુઠા જેવડી ગરોળી ક્યાંથી રહી શકે! આંના જંગલી લોકવાણી કહેવત પ્રમાણે થયું. 'બાર હાથનું ચીભડું ને તેર હાથનું બી.' વળી દર્દદાર બાઈઓનું બીજું કહેવું છે કે વનસ્પતિથી જંતુ મરણ પામી ગયું અને જો જંતુ છતું હોય તો હાડ, માંસ ચીર્યા વગર આ વનસ્પતિ જીવના જંતુને [illegible] આ પહેલી [illegible] વનસ્પતિને [illegible] આશ્ચર્યજનક ગણી શકાય?

મને તો એમ લાગે છે કે [illegible]

[illegible]

[illegible]

૭૭-सारक दवाओथी थतुं नुकसान

જુલાબની ગોળી કે ફાકી ન ખાનારાં લોકો ને દરદીઓને જુલાબની દવા ન આપનારા દાક્તરવૈદો શોધ્યા પણ જડતા નથી. સારક દવાઓ લેવાની પ્રથા બહુજ જૂના સમયથી ચાલતી આવેલી છે. સૌથી વધારે કઈ દવાઓ ખપે છે, એની તપાસ કરીએ તો એમાં પહેલો નંબર સારક દવાઓનો આવે છે. સારક દવાઓ લેવાની લોકોને એટલી બધી ટેવ પડી ગઈ છે કે એનાથી કાંઈ ફાયદો થાય છે કે નહિ એનો કોઈ વિચારજ કરતું નથી, તોપણ આ વિષય ઉપર વિચાર કરવા જેવો છે. 'સાયન્ટિફીક અમેરિકન' નામના માસિકમાંથી લીધેલી નીચેની માહિતી વાંચકોને ઉપયોગી લાગ્યા વિના રહેશે નહિ.

કબજીઆત નવો રોગ નથી

અમેરિકામાં અત્યારે એવી સ્થિતિ છે કે જ્યાં નજર ફેંકીએ ત્યાં સારક દવાની જાહેરખબર દેખાય છે. કેટલાક લોકો એવું કહે છે કે અત્યારના કૃત્રિમ જીવનને લીધે કબજીઆતનો નવો રોગ થયો છે, પણ એ સાચી વાત નથી. અન્નનલિકામાંથી ખોરાકના બાકી રહેલા ભાગને-મળને-બહાર પડવા માટે બધાં લોકોને એકસરખો વખત લાગતો નથી. એમાં ઘણો તફાવત હોય છે. એટલે ઘણાં લોકોને મળાવરોધ થયો ન હોવા છતાં પોતાને કબજીઆત થઈ છે, એવું લાગે છે ને એનાથી નકામી માનસિક અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન થાય છે. હજારો વરસ પહેલાં પ્રાચીન મિસરમાં પણ આવીજ હાલત હતી, એવું ત્યાં મળી આવેલા તાડપત્રોના પુરાવા ઉપરથી જણાય છે. મલાવરોધને માટે એરંડિયાના તેલવાળી દવાની બનાવટો એમાં જણાવેલી છે.

ફેનોલ્ફતેલીનથી થતું નુકસાન

અત્યારે બજારમાં વેચાતી સારક દવાઓમાંની કેટલીક તો શરીરને બહુજ હાનિકર્તા હોય છે. જેમકે ફેનોલ્ફતેલીન નામની દવા લગભગ દરેક સારક દવામાં હોય છે. આ દવા વાપરવામાં કેટલું જોખમ રહે છે, એની સૂચના અમેરિકન માસિકોમાં ઘણીવાર આપવામાં આવે છે. 'ચુઇંગ ગમ'-એમાં ટીકડીની પેઠે મમળાવીને ખાવાના ગુંદર જેવી સારક દવાઓમાં ઉપર જણાવેલી દવા હોય છે. 'ચુઇંગ ગમ' ગળ્યો લાગવાથી નાનાં બાળકો તે વધારે ખાય છે. એને પરિણામે કેટલાંક બાળકો મરણ પામ્યાના દાખલા પણ બનેલા છે. એ દવાને લીધે ચામડી ખરાબ થાય છે. શરીર પર ફોલ્લા કે ચાઠાં ઉપડી આવે છે, ને બીજી પણ અનેક ખરાબ અસરો થાય છે. દાક્તરો એ દવા વાપરે તો એમાં કશી હરકત નથી, પણ બજારમાં નાનાં બાળકોને પણ તે વેચાતી મળે એ ઠીક નથી.

ઉત્પન્ન કરી, જેમ ઇન્ડીપેનમાં પહેલેથી શાહી ગોઠવી દેવાય છે તેવીજ રીતે એ પોલી નળીમાં ઇયળ જેવા જંતુઓ ગોઠવી દીધેલા હોય છે. અને તે સળી ઇન્ડીપેન જેવીજ હોય છે. તેમાં ઝીણા છેદની પાસે ઇયળ નીકળે તેવડું છેદ હોવાથી જ્યારે તે પોલી, જંતુવાળી અણીવાળી નળી મુખના સડેલા પેઢામાં ખોસવામાં આવે છે ત્યારે ત્યાંનું કાચું લોહી નીકળે છે અને તેની દુર્ગંધથી તે જંતુઓ છેદ દ્વારા અનુક્રમે બહાર નીકળી પેઢાંને ચોટી જાય છે. કારણકે બગડેલ લોહી અને સડો જંતુનો ખોરાક હોવાથી મુંઝાએલા, ભૂખ્યા જંતુ બહાર નીકળી ફૂલેલા, સડેલા પેઢાંને ચોટીને સડેલું રૂધિર પીવા લાગે છે.

આ પણ ચીનાની કમાનનું કાવત્રું છે. આપણું ભોળપણ છે, તેમનું લુચ્ચાપણું છે. તે બધા ઠગો આખા હિંદુસ્તાનમાં, મોટા શહેરોમાં, પોતાનો ખોટો ધંધો ધમધોકાર ચલાવી રહ્યા છે, છતાં પણ કોઇ [illegible], સત્તાધીશ કે [illegible] રજીસ્ટર્ડ ડોકટરોએ તેમની જાંચ કાઢી, તેની ઠગાઇ હિંદવાસીઓને બતાવી નથી. તે તેમનું કર્તવ્ય ભૂલ્યા છે અને કદાચ તેઓની નજરે આવ્યો કે ન આવ્યો પણ હશે તો તેઓ એમ સમજી ગયા હશે કે, વૈદક વિષયમાં [illegible] [illegible]. [illegible] છે, પરન્તુ આપણે [illegible]

[illegible]



દરદીમાં સુધ્ધાં સારક દવાઓ આપવામાં ન આવે તો દરદીની હાલત વધારે સારી રહે છે ને તે જલદી સારો થાય છે.

એનિમાથી થતી હાનિ

કોઈ પણ જાતની સારક કે રેચક દવાથી આંતરડાંની અંદરનું ઝેર ઓછું થતું નથી. હરહંમેશાં એનિમા લેવાની પણ જરૂર નથી હોતી ને એનાથી હાનિ થવાનો સંભવ છે. એનિમા લેવાથી પણ આંતરડાંની અંદરનાં જંતુઓ નાશ પામતાં નથી ને હોશિયાર દાક્તરો આવી જાતના ઉપાયો ભાગ્યેજ અજમાવે છે. એનિમાના વિષયમાં ૧૯૩૬ માં અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશન આગળ ડૉ. ક્ઝરે એવું જણાવ્યું છે કે આ વિષયમાં પદવીધર દાક્તરો ને ઊંટવૈદો વચ્ચે વધારે તફાવત નથી. આ વિષયમાં મતભેદ છે એ સાચી વાત, પણ એનિમા લેવાથી ઉપયોગ થાય છે, એવું કહેનારા લોકો પણ એટલુંજ માને છે કે એનાથી આંતરડાં ધોવાઇ જાય છે. પણ એનિમાથી નુકસાન થાય છે અને અત્યારે ઉત્તમ હોસ્પીટલોમાં પાંચસો દરદીઓમાંથી ચાર કરતાં વધારે લોકોને એનિમા આપતાં નથી. નીરોગી માણસોનાં આંતરડાંમાં સુધ્ધાં સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ નામનાં જંતુઓ હોય છે. એનિમામાં વાપરવામાં આવતા જંતુનાશક પાણીનો બિલકુલ ઉપયોગ થતો નથી ને આંતરડાંનો નીચેનો ભાગ કદી પણ પૂર્ણપણે જંતુરહિત બનાવી શકાતો નથી. અમેરિકામાં અનેક જાતના એનિમાને પેટન્ટ મળ્યું હોય તોપણ એ બધા નકામા છે.

માનસિક કબજીઆત

કબજીઆતથી જે નુકસાન થાય છે એવું કહેવામાં આવે છે તે મોટે ભાગે માનસિક અસ્વસ્થતાને લીધે થાય છે ને એને માટે ઉપચાર પણ માનસિકજ કરવા જોઇએ. કેટલાંક લોકોને અનેક વરસો સુધી જુલાબની દવાઓ લેવા છતાં તેમને કદાચિત નુકસાન નહિ થયું હોય, પણ એનાથી નુકસાન થવાનો સંભવ છે. આંતરડાંનાં જંતુઓના કરતાં પતિ ઉપરના અવિશ્વાસને લીધે કેટલીક સ્ત્રીઓને કબજીઆત થાય છે. મનની સ્વસ્થતા અનેક એનિમા કરતાં વધારે ફાયદાકારક છે.

ઉંદરો પર કરેલા પ્રયોગો

૧૯૩૫ માં કબજીઆતને લગતી એક નવી શોધ જાહેર કરવામાં આવી છે. રૈાબર્ટ અને ડોઇલ નામના બે સંશોધકોએ ઉંદરના ઉ[illegible] પ્રયોગ કર્યા હતા. તેમને એવું જણાઇ આવ્યું કે ઉંદરોના ખોરાકમાં ખનિજ પદાર્થો જો ઓછા કરવામાં આવે તો તેમને કબજીઆત [illegible] છે. ખનિજ પદાર્થો પહેલાંના જેટલા આપવામાં આવે તો કબજી[illegible] નષ્ટ થાય છે. સુધરેલા લોકોના આહારમાં સફેદ ખાંડ, છોડા [illegible] નાખેલો લોટ વગેરે ખનિજ પદાર્થોરહિત પદાર્થો ઘણા હોય છે, [illegible]

રોગપ્રતિબંધક શક્તિ ઓછી થાય છે

એપેન્ડીસાઈટીસ અને પેટનાં બીજાં દરદોને લીધે આટલાં બધાં માણસો મરણ પામે છે, એનું કારણ જુલાબની દવાઓ ખાવાની ટેવ છે, એવો દાક્તરોનો મત છે. ઘણા લોકો એવું ચોક્કસ માને છે કે માંદા પડ્યા પછી પહેલું કામ પેટ સાફ કરવા માટે જુલાબની દવા લેવી એ છે. સળેખમ થયું હોય કે એકાદ દિવસ તાવ આવ્યો હોય તો પણ ઘણાં લોકો પોતાની મેળેજ જુલાબ લઇ લે છે. પણ એનાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. જુલાબની દવા લેવાથી આંતરડાં ધોવાઇ જતાં તો નથીજ પણ દરદીની રોગપ્રતિબંધક શક્તિ ઓછી થાય છે. એપેન્ડીસાઇટીસની બાબતમાં ડૉ. બાવરને એવું જણાયું છે કે એક વાર સારક દવા લેનારા ચૌદ દરદીઓમાંથી એકજ મરણ પામે છે, બે વાર લેનારા સાત દરદીઓમાંથી એક મરણ પામે છે; પણ જે સાજા થતી પણ સારક દવા લેતાં નથી એવા ૮૦ દરદીઓને જો એપેન્ડીસાઇટીસ થાય તો તેમાંથી માત્ર એકજ મરણ પામે છે. દરદીઓએ પોતે લીધેલી કઇ સારક દવાઓની તેમણે યાદી પણ આપી છે. એપેન્ડીસાઇટીસ થયેલા દરદીઓમાંના [illegible] ૮૦ ટકાએ સારક દવા લીધેલી હતી. નીચેના આંકડાની [illegible] છે કે [illegible] પ્રસંગોએ [illegible] દરદીઓને જુલાબની દવા આપી હતી ને એનાથી બાર દરદી મરણ પામ્યા. તે પણ [illegible] ૧૮૦૦ [illegible] પહેલાં [illegible] છે કે [illegible] જુલાબની દવા [illegible] નહિ.

નિરોગી આંતરડાંમાં પણ રોગજંતુઓ હોય છે

[illegible]

તેમણે ખાધેલા ખોરાકમાંથી શરીરને ઉપયોગી ભાગ લોહીમાં શોષાઈ ગયા પહેલાંજ બધો ખોરાક બહાર નીકળી જાય છે. કેટલાક લોકોને આવાડિયામાં બે ત્રણ કે એક વારજ શૌચે જવું પડે છે, તોપણ તેમની તબિયત સારી હોય છે. માટે આ વિષયમાં કુદરત પરજ આધાર રાખવો જોઇએ ને આપણે કુદરતના કરતાં ડાહ્યા થવાનો પ્રયત્ન કરવાનું છોડી દેવું જોઇએ. (ઓગસ્ટ ૧૯૩૮ના "ચિત્રમય જગત" માસિકમાંથી)

૭૮–अपचानो चमत्कारिक उपाय

આજના કષ્ટમય અને ચિંતાયુક્ત જીવનમાં અપચાનો રોગ સર્વ સામાન્ય થઇ પડયો છે. પરંતુ ઘણી વખત તેનો દોષ હોજરી કરતાં સ્વભાવ ને શિર વધારે હોય છે. ઘણા માણસોને જગત-કાજીની માફક વિના કારણ નાની મોટી વાતની ચિંતા કરવાની ટેવ પડી ગઇ હોય છે અને હું મરી જઇશ તો મારાં છોકરાંનું શું થશે! મારી નોકરી તૂટશે તો હું મારૂં અને મારા કુટુંબનું પોષણ શી રીતે કરીશ? પંદર વર્ષ બાદ કીકો કોલેજમાં જશે ત્યારે તેનું ખર્ચ શી રીતે ઉપડશે? કીકીને માટે લાયક વર નહિ મળે તો? આવી આવી અનેક ચિંતાઓમાં માણસ અર્ધો થઇ જાય છે અને પછી જ્યારે શરીર બગડે છે ત્યારે તેનો દોષ પોતાના સ્વભાવને દેવાને બદલે બીજા ઉપરજ ઢોળે છે. અલબત, ભવિષ્યનો વિચાર તો સૌ કોઇએ કરવોજ જોઇએ પરંતુ વિચાર અને ચિંતાનો કયાંય મેળ ખાય એમ નથી એટલે ચિંતાને વિચારનું ઉપનામ આપી તેનો મોભો વધારવો એ તો વળી એક બીજી મૂર્ખાઇજ કહેવાય. ચિંતા કરવાથી શરીર સ્વાસ્થ્ય બગડે છે એમ આપણામાં પણ સામાન્ય માન્યતા પ્રવર્તે છે, પરંતુ હવે તો વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ એમ પૂરવાર થયું છે કે ચિંતા કરવાથી મોંમાંથી થૂંક અને હોજરીની અંદરનો પાચક રસ સુકાઈ જાય છે અને તેથી ખાધેલો ખોરાક પચી શકતો નથી. એથી ઉલટું આનંદમાં રહેવાથી આ બંને રસનું પ્રમાણ વધે છે અને તેથી પાચન-શક્તિમાં સુધારો થાય છે. એટલે અપચાના રોગથી પીડાતા ઘણાખરા માણસોએ તો એરંડિયાંના બાટલાઓ ગટગટાવ્યા કરતાં આ કિમિયો અજમાવી જોવાની જરૂર છે અને તેમની ઘણી ખરી ચિંતાઓનું કારણ પણ કાલ્પનિકજ હોઈ તેમ કરવામાં તેઓ ધારે તો ખાસ મુસ્કેલી નડે એમ નથી.

(૨૭ મી જુન ૧૯૩૭ ના "પ્રજામિત્ર કેસરી" સાપ્તાહિકમાંથી)

તેમને મળાવરોધ થતો હશે એવું આ ઉપરથી લાગે છે. ઘણીવાર આપણે શાક બાફીને એ પાણી ફેંકી દઈએ છીએ. એ પાણીમાં ખનિજ પદાર્થો (ખાસ કરીને પોટેશિયમ) ચાલ્યા જાય છે. એટલે ખોરાકમાં પોટેશિયમ ને કેલ્શિયમનું યોગ્ય પ્રમાણ હોવાની ખાસ જરૂર છે એવું તે લોકો કહે છે.

નાનાં બાળકો પર કરેલા પ્રયોગો

ન્યૂયોર્કમાં નાનાં બાળકોનાં દરદોના નિષ્ણાત ડૉ. ફિશે કરેલી શોધ તો એના કરતાં પણ અજબ છે. તેમણે ૧૨ નિરોગી બાળકો ને ૫ તાવ આવેલાં બાળકો લઈને તેમને ૬ થી ૧૮ દિવસ સુધી સૌમ્ય પ્રમાણમાં ટિંક્ચર ઑફ ઓપિયમ (અફીણનું ટીંક્ચર) આપીને કૃત્રિમ કબજિયાત નિર્માણ કરી. એ વખતે સરેરાશ દરેક બાળકને ૧૧ દિવસમાં એક વાર થોડો ઝાડો થતો હતો. એ દરમિયાન તેમને હંમેશનો ખોરાક આપવામાં આવતો હતો ને બીજું વર્તન પણ હંમેશના જેવું જ રાખ્યું હતું. તોપણ એ બાળકો આનંદ કરતાં હતાં. ન કોઈનું માથું દુખ્યું કે ન કોઈને કંટાળો થયો. તેમના વજનમાં સરેરાશ એક પાઉંડનો વધારો થયો હતો. પેટમાં મળનો ભરાવો થવાથી બહુજ થોડાં બાળકોને ત્રાસ થયો. પરંતુ તેમની નાડી, શરીરની ઉષ્ણતા, લોહીની અંદરના ઘટકો, વજન, હિમોગ્લોબિન ને નવ વગેરે બધું હંમેશના જેવું હતું. તેમના શરીરમાં ક્યાંયે ઝેર પણ [illegible]

[illegible]

८०—अपचाना सहेला उपायो

'અપચા'ને નામે ઓળખાતી તકલીફ આપણામાંના દરેકને કયારેક ને કયારેક ભોગવવી પડીજ હોય છે એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી થતી અને જેઓએ કોઈ પણ જાતની 'નબળી તબિયત'ની ફરિયાદ કરી છે તેઓને વિષે તો આ સહજ છે, કારણકે તબિયતની ગરબડ સાથે પાચન–અવયવો સંડોવાયલાજ હોય છે.

પેટના લગભગ તમામ દુખાવાને છૂટથી અજીર્ણનું નામ અપાય છે. એનાં ચિહ્નો થોડે ઘણે અંશે પરખાઇજ આવે છે. ડોકટર કે અને હકીમો પોતાના શોખ મુજબ ચિહ્નો જોઇને એને 'મંદાગ્નિ' 'જ્ઞાનતંતુનું અજીર્ણ' અને એવાં એવાં નામો આપે છે. પણ આ નામો આપણને દર્દનો બરાબર ખ્યાલ નથી આપતાં. પાચનમાં અવ્યવસ્થા થવાથી જે માંદો પડયો હોય તેને ડોકટર કહે કે તારાં જ્ઞાન-તંતુઓમાં અવ્યવસ્થા પેઠી છે, તેમાં દરદી શું સમજે? આ જ્ઞાન-તંતુની ખીંતી એવી છે કે એના પર જે ન સમજાય એવું હોય તે ખુશીથી લટકાવી દેવાય. સામાન્ય ડોકટર કે જે તંદુરસ્તીના સાદા, સાચા નિયમો જાણતોજ નથી હોતો, તે બિચારો પેટના સાધારણ રોગ–પ્રદેશમાં પણ વિચરી શકતો નથી, એટલે એવાને માટે દર્દોનાં મોટાં નામો બે ગરજ સારે છે–પોતાની અણઆવડત ઢંકાય છે અ એક અને બીજું દર્દોને મહત્ત્વ આપી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરાવાય છે.

અજીર્ણ એ કોઇ ભેદી દર્દ નથી

પેટની ગ્રંથીઓના કામમાં મુશ્કેલી ઊભી થાય ત્યારે પેટ ગડબડનાં ચિહ્નો દેખાવા લાગે છે. ગ્રંથીઓમાંથી ઝરતાં અમી અ પાચનરસોનું કામ ઘણી રીતે સુધારી શકાય છે. જાણીબૂઝીને ઉવેખ તંદુરસ્તીના નિયમોને લીધે જમ્યા પછી બેચેની અથવા અપ અસર જણાય છે. શરૂઆતમાં થોડું ચૂંક આવવા જેવું કે વાયુ જેવું થાય છે, પણ દુખાવો વધવાની સાથે પીડા, ઊંમ શ્વાસોચ્છ ભાર અને એવા અણગમતા ચિહ્નોનો અનુભવ વધવા માંડે છ કબજીઆત અને જ્ઞાનતંતુની નબળાઈનાં પ્રતિક રૂપ માથાનો અનિદ્રા, બેચેની અને એવું એવું આગળ જતાં સાથી તરીકે જ

અજીર્ણ

૧ અજીર્ણનું ઘણું ખરું મુખ્ય કારણ તો હોય છે બરાબર ન ચવાય તે. જલદીથી એકરસ ન થઇ જાય એવ ખોરાકમાંનો મોટો ભાગ સ્ટાર્ચનો હોય છે. મોંમાં સારી મોંમાં ખાખી સાધે બરાબર ભળી એ પેટમાં ન જાય તો પ

७९–अपचानो सामान्य उपाय

અપચો અને બદહજમી એ આજની સર્વસામાન્ય ફરિયાદ છે અને ખાસ કરીને મોટાં શહેરોમાં તો તે ઘેર ઘેર પ્રચલિત હોય છે. પરંતુ ઘણાં સામાન્ય દર્દોની માફક તેનો ઉપાય પણ તદ્દન સાદો છે અને જો અપચાથી પીડાતો માણસ તેની પ્રકૃતિને પ્રતિકૂળ એવો ખોરાક વર્જ્ય ગણવા ઉપરાંત જમતી વખતે ધાડાધાડ નહિ કરતાં શાંતિપૂર્વક અને બરાબર ચાવીને જમવાની ટેવ પાડે તો થોડાજ સમયમાં તેને પુષ્કળ રાહત મળવાનો સંભવ છે. મંદાગ્નિ કે અપચાથી પીડાતા માણસોએ કાચું-કોરું ખાવાની ટેવ જતી કરવા ઉપરાંત વખત-કવખત ખાવાની ટેવ પણ છોડી દેવી જોઈએ અને કેવળ પર [illegible] નિયમિત વખતે ભોજન લેવાનો પ્રબંધ રાખવો જોઈએ અને જો આટલા સંયમ સાથે તે જમતી વખતે ઉતાવળે ખોરાક પેટમાં નાખી દઈ ઝટ પરવારી જવાની પેરવીમાં પડવાને બદલે જો ભોજન સમય માટે ઓછામાં ઓછો પોણો કલાક ફાળ- વવાની ટેવ પાડે અને જે કંઈ ખાય તે [illegible] અને ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાય તો થોડાજ સમયમાં તેની આ ફરિયાદ [illegible] [illegible]

([illegible])



આ ઉપાય ઉત્તમ મણી શકાય. આનાથી પણ આરામ ન થાય તો પછી દર્દીને પોતાની ખરાબ ટેવો અને ભૂલો કે જેમાંની થોડી ઉપર ગણાવેલ છે તેના પર સખ્ત ચોકી રાખવા સિવાય બીજો કોઇ દર્દથી રાહત મેળવવાનો ઉપાય નથી.

અજીર્ણથી બચવા જમવાનાં ટંક ઘટાડી નાખવાં જોઇએ. બપોરે અને સાંજપછી ૭-આઠ કલાકે એમ બે ટંકજ ભોજન લેવાથી દર્દ હશે તો તેને હળવું પણ કરી શકાશે. રોગ હળવો હશે તો આ બે ટંકના ભોજનથી, ખોરાકમાં સપ્રમાણ તત્ત્વો લેવાથી અને ખોરાકના જથ્થાનું પ્રમાણ બરાબર જાળવવાથી ઘણી રાહત મળી જશે. આમ કરવાથી આંતરડાંઓને ઘણો આરામ મળતો રહે છે.

ખોરાકના જથ્થાની સાથે એની જાતનો પણ વિચાર કરવો ઘટે છે. કેટલીક વાર ખૂબ જરૂરી તત્ત્વો નથી મળતાં તો કેટલીક વાર તદ્દન બિનજરૂરી તત્ત્વો ખૂબ ભેળાં થઇ જાય છે. આમ ન થાય તે માટે એને પકવવાની સાચી રીત અખત્યાર કરવી જોઇએ. જેમ બને તેમ એને કુદરતી સ્થિતિની વધુ નજીક રાખવાનો પ્રયત્ન થવો જોઇએ અને મિશ્રણ યોગ્ય રીતનું હોવું જોઇએ.

ખોરાક

જેમ બને તેમ સાદો ખોરાક હોવો જોઇએ. મસાલાઓ ઘણા ઓછા વાપરવા. અનાજ, શાક, કંદ કે ભાજી, જે કાંઈ રાંધીએ તે બહુવાર ચૂલા પર ન રહેવા જોઇએ. જો શાક કે ભાજી કાચાંજ ખાઈ શકાય તો કાચાંજ ખાવાં અથવા તેનો રસ કાઢી કે ઉપરથી લીંબુ નીચોવીને તે ખાવાં. આથી એમાંનું સત્ત્વ સંપૂર્ણ રીતે મળશે. ત્રીજી ટંક ખાવાની જરૂર પડેજ તો કંદમૂળ ફળોજ લેવાં. ગાજર, ટમેટાં અને એવી બીજી ઘણી ચીજો સસ્તીજ હોય છે.

ભોજન વખતે પ્રવાહી પદાર્થનો ત્યાગ કરવો. કંઈ લેવાની જરૂર પડે તો ભોજન પહેલાંજ લઇ લેવું; ભોજન પછી નહિ. તરસ લાગી હોય તો પાણી લેવું.

વ્યાયામની જરૂરત

ખોરાક ઇત્યાદિ પર બરાબર ધ્યાન આપતાં આપતાં અજીર્ણના દર્દીએ શારીરિક શક્તિ વધારવાના દરેક પ્રયત્ન કરવા. વ્યસનોને છોડી દેવાં અને વ્યાયામ તેમજ શક્તિ-સ્ફૂર્તિને વધારનારા બીજા ઉપાયો લેવા માંડવા.

કસરતથી સમગ્ર અંગોનો બાંધો ફરી જઇ અજાયબ કરે એવી સરસ પાચનશક્તિ આવશે. આંતરડાં અને પેડુનાં સ્નાયુઓને અસર કરનારી કસરતો આ દર્દને ખૂબ લાભકર્તા છે. એ માટેની થોડી કસરતો નીચે જણાવેલ છે. સવારે ઉઠીને અને રાત્રે સૂતી વખતે આ કસરતો કરવી. અખાડાની કસરતો કરી શકાય તે માટે પ્રયત્ન ચાલુ રહેવું.

૨ ખાઉધરાપણું—જરૂર કરતાં વધુ ખાવું એ બીજું ખાસ કારણ છે. પેટ અમુક હદથી વધુ કામ તો ન જ કરી શકે એ આપણે સમજવું જોઈએ.

૩ કેટલાક લોકો ઘી, બદામ, માંસ અને એવા ભારે ખોરાક પાછળ ગાંડાજ બનેલા હોય છે. એવા લોકો ખોરાક પચશે કે નહિ એનો વિચારજ નથી કરતા હોતા.

૪ ખોરાકનાં તત્ત્વોનું પ્રમાણ યોગ્ય ન હોય તો.

૫ પાણી વિચારપૂર્વક ન પીવાય તો પણ પાચનક્રિયા પર ઝેરની અસર થાય છે.

૬ મીઠું અને શેરડીની ખાંડ વધારે પડતી લેવાની ટેવ પડે તો અપચો થાય છે.

૭ સખત કામ કરનારને ખોરાક પણ ઝાઝો જોઈએ. ભારે ખોરાક લે છે તેને ભારે તે પચાવવા એટલી ભારે કસરતની પણ જરૂર હોય છે, નહિ તો અપચાના ભોગ થઈ પડવું પડે છે.

ઉપાયો

ખરાબ ટેવોને વિદાય કરી સારી ટેવોને ધ્યાન [illegible] ઉપાય [illegible]. બે એક દિવસના [illegible] ખોરાકના ભારે [illegible] [illegible] છે. ઉપવાસ એ તો અપચાની [illegible] છે.

ઉપવાસ—[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

૮૧—કબજીઆત

બધકોષ માટે નીચેની ખાવાની અયેાગ્ય રીતો મુખ્યત્વે જવાબદાર છે:—

(૧) પૂરતું પાણી ન લેવું, (૨) અધૂરું ચાવવું, (૩) જોઇએ તે કરતાં વધારે ખાવું, (૪) ભૂખ ન હોય ત્યારે અથવા ખાધેલો ખોરાક પચ્યો ન હોય ત્યારે બીજો ખોરાક પેટમાં ધકેલવો, (૫) શારીરિક કે માનસિક મહેનત કર્યા પછી તરતજ પોતાના વ્યવસાય માટે દોડાદોડ કરવી, (૬) અનિયમિત અને ખોટી રીતે ખોરાક ખાવાથી, (૭) બેચેની, શોક, ક્રોધ કે ઇર્ષાથી ઉશ્કેરાએલી સ્થિતિમાં ખોરાક લેવાથી અને (૮) બહુ ઓછો ખોરાક લેવાથી અથવા બહુજ હલકો ખોરાક લેવાથી.

આપણે હવે દરેક બાબતોનો ક્રમવાર વિચાર કરીએ.

પૂરતું પાણી ન પીવું:—સાચી તરસ આજે ઘણાખરાને લાગતીજ નથી. કુદરતને અનુસરીને તમે વર્તશો તો જમ્યા પછી પોણા કે એક કલાકે તરસ લાગશે એટલે તે વખતે એક મોટું પવાલું ભરીને પાણી લેવું જોઇએ અને દિવસ દરમિયાન ૭ કલાકમાં આવા ત્રણ ચાર પવાલા પાણી પેટમાં જવું જોઇએ. રાત્રે જમ્યા પછી જેટલું પીવાય એટલું પાણી પીવું અને પહેલાં પણ એક ગ્લાસ પાણી પીવું જોઇએ અને સવારે ઉઠતાંની સાથેજ એકાદ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઇએ. એટલે પેટમાં ઓછામાં ઓછું ત્રણથી ચાર શેર પાણી રોજ લેવું જોઇએ. આટલું પાણી લેવાય તો આંતરડાં સ્વચ્છ ધોવાય છે અને કબજીઆતની ફરિયાદ દૂર થશે. ઉષઃપાન (પરોઢીએ પાણી પીવું) તેથી ઝાડાની ફરિયાદ મટયાના અનેક ઉદાહરણો છે. રાતે સુતી વખતે ત્રાંબાના વાસણમાં પાણી ભરી રાખવું અને સવારે ૪ થી ૫ ની વચ્ચે જેટલું લેવાય એટલું પાણી મોં ધોઇને બહુજ ધીમે ધીમે લેવું. જેથી મોઢામાં યોગ્ય ગરમ થઇને પેટમાં જશે; કેટલાંક તે માટે નાક દ્વારા પણ લે છે પણ મોંમાં થોડો વખત રાખી પેટમાં ઉતારવું બસ થશે. આ પાણી પીધા પછી ૧૦–૧૫ મિનિટ કે તમે જ્યારે ઉઠતા હો ત્યાં સુધી ડાબે પડખે સૂઇ રહેવું. આમ કરવાથી નાના આંતરડાંમાંથી મોટા આંતરડાંમાં પાણી ફરી વળે છે અને ઝાડો સાફ લાવવામાં મદદ કરે છે.

કેટલાકને જમતી વખતેજ ખૂબ પાણી પીવાની ટેવ હોય છે. આ કુદરતી નથી. એથી પૂરતી લાળ ખોરાકમાં મળ્યા વગર ખોરાક પેટમાં ધકેલાય છે. જેથી તેને પચાવવા માટે આંતરડાનાં અને બીજા રસો ખર્ચવા પડે છે, પરિણામમાં આંતરડાં નબળાં પડે છે અને

કસરતો

૧. એક ખુરશી પર અક્કડ બેસો. પગ ઘૂંટણ આગળથી વળે નહિ અને હાથ ઊંચા સીધા રાખો. પછી વળી શકાય તેટલું સામેની દિશા તરફ વળો. શ્વાસને આ વખતે છોડતા જાઓ. ફરી શ્વાસ લેતા જઈ જે સ્થિતિમાં બેઠા હતા તેમ બેસો. (આ કસરત ૭ થી ૧૨ વખત કરો.)

૨. હાથ પીઠ પાછળ નીચેની તરફ ખેંચી રાખીને ખુરશી પર બેસો. ડાબો પગ ઘૂંટણ આગળથી વળેલો રાખીને ઉપર લાવો અને ઘૂંટણ પાસેથી પકડી એને છાતીએ અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો. આ દરમિયાન શ્વાસને છોડતા જાઓ. શ્વાસને અંદર લેતા જઈ મૂળ સ્થિતિમાં આવો. આ પ્રમાણેજ જમણો પગ ઉપર લાવી નીચે મૂકો. (આ કસરત પણ ૬ થી ૧૦ વખત કરવી.)

૩. જમીન પર ચત્તા સૂઈ જાઓ, પગને સાથે જોડી રાખો અને અને હાથની છાતી પર અદબ વાળવી પછી શ્વાસને છોડતા જાઓ અને પગને ઘૂંટણ આગળથી વળવા દીધા વિના બેઠા થવાનો પ્રયત્ન કરો. બેઠા થયા પછી આગળ નમાય એટલું નમો. ફરી પાછા શ્વાસ લેતા જઈને મૂળ સ્થિતિમાં આવો. (આ કસરત ૬ થી ૧૦ વખત કરવી.)

૪. પગ સીધા રાખી, શરીર [illegible] ઊંચું રાખી જમીન પર બેસો. હાથ જમીન પર [illegible] શ્વાસ છોડતા જાઓ અને ઘૂંટણને છાતીને અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો [illegible] શરીરનો ઉપલો ભાગ ન હલવા [illegible] શ્વાસ લેતા [illegible] મૂળ સ્થિતિમાં લાવો. [illegible] કસરત કરો. (આ કસરત ૫ થી ૧૦ વખત કરવી.)

૫. [illegible]

[illegible]

કબજીઆત કે પાતળા ઝાડાની આદત પડે છે. ખૂબ પરિશ્રમ થયેલો હોય અથવા લાંબા ઉપવાસ પછી ખોરાક લેવાતો હોય ત્યારેજ કુદરતી રીતે ઘણી લાગે પાણી પીવાની ઇચ્છા થાય છે. આવે વખતે ઘન પદાર્થ એકદમ ન લેતાં મધપાણી કે મધ અને દૂધ લેવું જોઇએ અને થોડા વખત પછી ખોરાક લેવો જોઇએ. જેને ખોરાક લેતી વખતેજ પાણી પીવાની ટેવ હોય તેમણે જમતાં પહેલાં એક કલાક અગાઉ પીવું જોઇએ એટલે ધીમે ધીમે જમતી વખતે પાણી પીવાની ટેવ જતી રહેશે. જમતી વખતે પાણી પીવાથી આખો દિવસ તરસ લાગતી નથી અને ઓછું પાણી પેટમાં જાય છે. ઘન પદાર્થ જેટલો લેવાયો હોય તેથી ત્રણથી ચાર ગણું પાણી લેવું જોઇએ. **ઘન પદાર્થને પીઓ અને પ્રવાહી પદાર્થને ચાવો.**

ચાવવું:—ઉપનું વાક્ય વાંચીને ઘણાને આશ્ચર્ય થશે પણ ખોરાક લેવાની સાચી પદ્ધતિ એજ હોવી જોઇએ. ઘન પદાર્થ પીઓ એનો અર્થ એ કે તેને એટલી વખત ચાવો કે તે પેટમાં ઉતરતાં પહેલાં લાળ સાથે ભળીને દૂધ જેવો પાતળો થાય અને [illegible]

૮૨–કંઠમાળની અદ્‌ભુત દવા

(લેખકઃ–વૈદ્ય પંડિત મહેશચંદ્ર શુકલ)

'ધન્વન્તરિ' હિન્દી માસિકપત્રમાં એક વૈદરાજ નીચેનો અનુભવ જાહેર કરે છે જે ખાસ વિચારવા લાયક ને ઠીક છેઃ—

"એક દશ વર્ષની છોકરી દવા લેવા માટે આવી. તેને ગળામાં નાની મોટી ૧૧ ગાંઠો હતી. શરીરમાં માંસ ન હતું. હાડપિંજર જેવું શરીર હતું. બંને કાનની નીચે આખા ગળામાં ગાંઠો હતી. પાચન-મંદ, ભૂખ ન લાગવી, તરસ, તાવ, હાડ ગરમ રહે ને ખાંસી તથા સળેખમ આ સર્વ લક્ષણો હતાં. આ દરદીની સારવાર પ્રથમ ડોકટરો, હકીમો, વૈદ્યો, હોમિયોપેથીવાળા, ક્રોમીઓપેથીવાળા સર્વ કોઇ કરી ચૂક્યા હતા. બે વર્ષના પરિશ્રમમાં કંઇ લાભ નહોતો થયો, શરીર દુર્બળ તથા ફિક્કું થઇ ગયેલ હતું. છોકરીના બાપે બધી હકીકત કહી પોતાની મુશ્કેલી જણાવી. અત્યંત દયાજનક અવસ્થા હતી. મેં તેને આશ્વાસન આપી નીચેની દવા શરૂ કરી હતી

[illegible]

[illegible]

…ને અને જેવો ચીલો પડે તેની લીટીઓના આકારે માદા ઇંડાં મૂકે છે. માદાને આ ખાડામાંજ મરવાનું હોય છે. છેવટે તે તેમાંથી બહાર જ નીકળી શકતી નથી. તે આગળ વધવાને માટે પોતાની રુંવાટી વાળના ભાગ તરફ વાંકી ફૂલાવે છે. આ માદા બહુ અનુભવી અને સમજુ હોય એમ લાગે છે. જ્યારે પોતાનું બધું લશ્કર એકઠું હોય છે ત્યારે શાન્તિથી અને એકસરખી ગરમી હોય તે વખતે પોતાનો રાફડો બાંધવાનું કામ કરે છે. દરરોજ તે એક–બે ઇંડાં સાથે સાથે કે જુદાં જુદાં મૂકે છે. માદાના પ્રમાણમાં તે ઇંડાં કંઇક મોટાં ખરાં. એક એક રાફડામાથી વધારેમાં વધારે ૨૧ ઇંડાં મળી આવ્યાની ડોકટરોએ શોધ કરી છે. ૩ થી ૬ દિવસની અંદર તે ઇંડાં ફૂટે છે અને તેમાંથી ૭ પગવાળાં જંતુઓ નીકળે છે. ત્યાર પછી શું થાય છે તેની વિજ્ઞાનવેત્તાઓને પણ ખબર પડતી નથી. કોઇક કહે છે કે તે રાફડાની નીચે સંતાઇ જાય છે. કેટલાક કહે છે કે તે જંતુઓ ચામડીના પડ ઉપર છુપાએલા રહીને નવો રાફડો બનાવે છે. આ વખતે તેમના પગ ૬ ને બદલે ૪ થઇ જાય છે. ત્યાર પછી લગભગ ચૌદ દિવસે તે બરાબર કામ કરવાને માટે લાયક થાય છે.

હવે આ રાફડા–ફોલ્લા ઉપર ઘસરકા કરવામાં આવે કે વલુરવામાં આવે તો તે પરૂ કે ચેપના રૂપમાં બહાર આવે છે. આમ જ્યાં જ્યાં આ ચેપ અડકે ત્યાં તે પોતાનું રાજ જમાવે છે.

એને મટાડવાની વાત સહેજ છે. ગંધકનો મલમ ત્રણ દિવસ ઘસવાથી બધુંય નાસી જાય છે, એવું ડોકટરોનું કહેવું છે. પછી ચોથે દિવસે ગરમ પાણીએ નહાવું પડે છે. શરીર ઉપરથી આ જંતુઓને પૂરેપૂરાં ખસેડવાને માટે શરીરના બધા અવયવોને જાડા કપડાથી ખૂબ ઘસીને સાફ કરવા. ત્યાર પછીથી સાબુ ચોળીને ગરમ પાણીથી નહાવું અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં.

ખસને માટે દેશી દવાઓય ઘણી છે. કોડીનો ચૂનો ચોળો તો પણ ખસ નાસી જાય. પહેલાં હું નાનો હતો ત્યારે મનેજ ખસ થએલી. તે વખતે ફળીઆમાં એક પાનકોર ડોસી હતાં. એમણે મને સરસ દવા બતાવી હતી. ધોળાં મરી, જૂનું કંકુ અને લીમડાનાં પાનની રાખ. એ બધું સરખે ભાગે લીધેલું. એને કણુઝીના તેલમાં મેળવીને મલમ જેવું કરેલું ને બધે ચોપડેલું. તે વખતે મારા બા મને દૂધ, ભાત અને ખાંડજ ખાવા માટે આપતાં. છેવટે અમારા ધોબી તળાવમાં જઇને દેશી સાબુ—છાણુ વડે મને ઘસી ઘસીને બરાબર નવરાવેલો. પછી તો એ બિચારી ખસ અને એનો બધો પરિવાર ગયો તે ગયો ! પછી તો આજની ઘડી ને કાલનો દહાડો !

(“બાળક” માસિકના એક અંકમાંથી સંકલિત)

८३—कुष्टरोगनी अद्भुत चिकित्सा

એક વકીલ સાહેબને કુષ્ટ–કોઢનો રોગ ઘણોજ ખરાબ રીતે ફૂટી નીકળ્યો, આંગળીઓ ગળવા લાગી, એક આંખ પણ બગડી ચૂકી અને લાચાર બની કામકાજ છોડી એકાંત રહેવાનું તેણે શરૂ કરી દીધું. તેને એક દિવસે ફકીર સાથે મેળાપ થઇ ગયો. તે ફકીરે કહ્યું કે હું તને જે ઉપાય બતાવું તે બરાબર તું ત્રણ માસ કરીશ તો તારો રોગ બિલકુલ મટી જશે. આ ફકીરે બતાવેલા ને તે વકીલભાઇએ અજમાવેલા ઉપાય આ પ્રમાણે હતોઃ—

"ત્રણ મહિના સુધી જ્યારે પણ કંઇ ખાવું હોય ત્યારે ચણા ખાવા. ચણાને પાણીમાં પલાળી રાખવા ને તે કાચા ખાવા કે બાફીને ખાવા તે તમારી મરજી, ને તરસ લાગે તો તે પલાળેલા ચણાનું પાણી પીવું. ચણામાં મીઠું કે બીજી કોઇ ચીજ નાખવી નહિ અને બીજું કંઇ ખાવુંપીવું નહિ.

વકીલ સાહેબે એ પ્રમાણે ત્રણ માસ બરાબર કર્યું, ને તેમનો એ ભયંકર કુષ્ટરોગ મટી ગયો. પછી તો તેમણે બીજા રોગીઓને આ ઉપાય બતાવવા માંડ્યો, ને [illegible]

८४—स्नान

[illegible]

પણ જાય છે. શિરમાં દર્દ, ચક્કર આવે છે. ત્રીજા દિવસ પછી આ લક્ષણ ઓછાં થતાં જાય છે અને રોગી આ રોગથી ઘણે ભાગે મરતા નથી.

બચવાના ઉપાય

૧ ઉંદરોનો નાશ કરવો. ત્રણથી ચાર ગ્રેન બેરિયમ કાર્બોનેટ લોટની સાથે મેળવી ગોળી બનાવી ઉંદરના દર પાસે મૂકવી જેથી ઉંદરોનો નાશ થાય છે. આવા પદાર્થ સારી રીતે ઢાંકીને રાખવા અને ઉંદરો તેને બગાડે નહિ તેની કાળજી રાખવી.

૨ ઉંદરો જ્યાં મરતા હોય ત્યાં આ રોગથી બચવા માટે તે જગા તાકીદે બદલવી જોઇએ.

૩ મકાનની બારીઓ પર જાળી ચોટાડવી કે નળના મૂળ પર જાળીઓ રાખવી, જેથી ઉંદર ઘરમાં આવી શકે નહિ. ઉંદરના દરમાં કાચના કકડા તથા અકલગરો કપડમાં ભરી દરને મજબૂતીથી પૂરી દઇ પ્લાસ્ટર કરી લેવું જેથી ફરી ઉંદરો ત્યાં દર પાડી શકશે નહિ.

૪ જમીનમાં કે મકાનના નીચેના ખંડમાં ન સૂવું જોઇએ. મકાનની દરેક બારીઓ ખુલી રાખવી જેથી પૂરતાં હવા ઉજાસ આવી શકે.

૫ પગમાં મોજાં પહેરવા જેથી તે જીવાણુઓ કરડી શકે નહિ.

૬ મકાન સાફ અને સુઘડ રાખવું જોઇએ; ચૂનાથી ધોળવું જોઇએ.

૭ રોજનાં પહેરવાના વસ્ત્રો તથા ઓઢવા પાથરવાનાં ગાદલાં તડકે સૂકવવા. જીવાણુઓ તાપ અને ચૂનાથી જીવી શકતાં નથી.

૮ મકાનની ચોકડીઓ વગેરે ફીનાઇલથી સ્વચ્છ કરવા જોઇએ.

ઔષધોપચાર:—પ્લેગથી બચવાને માટે ઘણી દવાઓ નીકળી છે અને તે બાબત ટીકા પણ મ્યુનિસિપાલીટી તરફથી ઘણી કરવામાં આવે છે. પરંતુ એ સર્વ ઉપાયોમાં કેટલાક તો પૂર્ણ તથા અસર કરવાવાળા નથી અને કેટલાક અસહ્ય કષ્ટ આપવાવાળા હોય છે. એને માટે હોમિયોપેથિક દવાઓ આ રોગને રોકવા માટે સર્વથી ઉત્તમ છે. રોગનું આક્રમણ થઈ ગયા પછી પણ આ ઔષધિઓથી જલદીથી આરામ થઈ જાય છે અને મૃત્યુ સંખ્યા ઘટી જાય છે. મુખ્ય મુખ્ય ઔષધિઓ આ છેઃ-ઇગ્નેશિયા (૨૦૦), ટેરન્ટુલા (૨૦૦), ક્યુપ્રેનસિર્સ (૨૦૦), પ્લેગિનમ (૨૦૦), પેસ્ટિનમ (૨૦૦) વગેરે. આનાથી જરૂર આ રોગ રોકાઇ જાય છે. હજારો મનુષ્યોને આ દવા વહેંચવામાં આવી હતી તેમાંથી હજી સુધી કોઇનું પણ મૃત્યુ થયાની વાત સાંભળવામાં આવી નથી. આ ઔષધિઓનો પ્રયોગ કોઇ અનુભવી હોમિયોપેથિક ચિકિત્સકની સલાહ લઇનેજ કરવો જોઇએ. રોગ શરૂ થયા પછી રોગીને જલદીથી અલગ કરી દેવો જોઇએ. અને ડોકટરને બોલાવીનેજ ઔષધ આપવું જોઇએ. જ્યાં સુધી ... ન આવે ત્યાં સુધીને માટે લક્ષણાનુસાર આ ઔષધ રોગને ... રાખી શકે છે. એકોનાઇટ, બેલાડોના, આગેનિયા, રસટાક્સ,

૮૭–માથું દુખે છે

(લેખકઃ–શ્રી. રમણુલાલ એન્જિનીઅર)

માથાનો દુખાવો, એ શરીરમાં એક કે વધુ જગ્યાએ અવ્યવસ્થા થયાનું ચિહ્ન છે. એ રોગ નથી, પણ શરીરમાં રોગનું અસ્તિત્વ હોવાની લાલ બત્તી છે. શરીરનો કોઈ પણ અવયવ જ્યારે બરાબર કામ કરતો ન હોય, ત્યારે કુદરત દુઃખ, સોજો, ચામડીના દર્દો, સળેખમ, વાયુ અને એવીજ બીજી જે અનેક ચેતવણીઓ મોકલાવે છે, એમાં માથાનો દુખાવો એ એક મુખ્ય ચેતવણી છે.

માથું દુખવાનાં કારણો અનેક હોય છે. ખૂબ ભૂખ લાગી હોય ત્યારે પણ માથું દુખે. માથામાં શરદી લાગે અથવા વધુ પડતા લોહીનો જમાવ થવાથી દુઃખે અને શારીરિક કે માનસિક આઘાત થવાથી પણ દુખે. એ ઉપરાંત કબજીઆત, કાનનું વહેવું, નબળી આંખો, પાંડુરોગ એ બીજાં મુખ્ય કારણો છે. પરંતુ આ બધીયે ફરિયાદો અયોગ્ય પાચનથી અને બરાબર દસ્ત ન થવાને લીધે દૂષિત બનેલા લોહીને કારણે જન્મે છે.

જ્યારે શરીરની અંદર વિજાતીય દ્રવ્ય અતિશય પ્રમાણમાં એકઠું થાય છે અને મલોત્સર્ગના અવયવો મારફતે એનો જોઈતી ઝડપથી નિકાલ નથી થતો, ત્યારે એ વધારાનો ઝેરી કચરો લોહીમાંથી જુદા જુદા અવયવો તરફ જાય છે અને નબળા અવયવોમાં વધુ પ્રમાણમાં એકઠો થાય છે. આ કચરામાંનો જ્યારે કેટલોક કચરો મગજ તરફ જાય છે, ત્યારે તેના ઝેરથી ત્યાંના નાજુક જ્ઞાનતંતુઓ ક્ષોભ પામે છે અને માથામાં વેદના થતી જણાય છે.

માથાના દુખાવાના પણ અનેક પ્રકારો છે. જ્યારે માથાની પાછલી બાજુ દુખાવો હોય ત્યારે એ જ્ઞાનતંતુઓની અશક્તિ, નાક અથવા કાનના વ્યાધિઓ અગર તો મગજના એ ભાગના કોઈ રોગને લીધે હોય છે. કપાળ આગળ અથવા તો માથાની બંને બાજુએ જો દુખાવો હોય તો તે હોજરી, નાનાં આંતરડાં અને કોઠામાં કંઈક અવ્યવસ્થા થઈ છે એ દર્શાવે છે. ખોપરી આગળ કે ખભા ઉપર જો સણકા નાખતા હોય તો તે ગુર્દાના કે ગેરદંના કોઈ વ્યાધિના પરિણામરૂપ હોય છે.

જ્યારે કોઈ પણ માણસ કાયમી શિરોવેદનાથી પીડાતો હોય છે, ...નું કારણ અતિશય દૂષિત રક્તપ્રવાહ, મગજ ઉપર ગાંઠ

કાઈરીલકા વગેરે.

આ રોગથી બચવાને માટે ઇગનેશિયાબીન દોરાથી બાંધી શરીર પર રાખવું જોઇએ. એ દવાવાળાઓને ત્યાં મળી શકે છે.

ઈગ્નેશિયાબીનઃ–તેનું નામ ગુજરાતીમાં પપીતારોમી છે; જે એક બીયાં જેવો પદાર્થ છે અને દેશી દવાઓ વેચનારને ત્યાં કે ગાંધીને ત્યાં તે મળે છે. પ્લેગના દિવસમાં તેને વચ્ચે કાણું પાડી દોરામાં પરોવી બંને હાથ પર બાંધવામાં આવે છે અને દિવસમાં એક વાર તેને ચાટવામાં આવે છે. આ ઝેરી ચીજ હોવાથી તેને જરાકજ ચાટવું જોઇએ, નહિ તો નુકસાન થશે. આ સખ્ત છે જેથી પાણીમાં પલાળી તેને ઢીલું પાડવામાં આવે છે. તેની દવા હોમિયોપેથીમાં પણ બની છે; જેનું નામ ઇગ્નેશિયા છે. એ પ્લેગના દિવસોમાં વાપરવામાં આવે છે. તે પહેરવાથી અને ચાટવાથી પ્લેગમાં ગુણકારક છે.

("બાગોદય" માસિકના એક અંકમાંથી)

८६—बाळकोनी रक्षा

[illegible]

કરવા જોઈએ, જેથી લોહી જૂના અને જામેલા મળનો ઝડપથી નિકાસ કરી શકે. જો કાયમી કબજીઆત હોય તો ઉપવાસની સાથે સાથે એનીમા પણ લેવો જોઈએ. ખોરાક ઉપર આવી ગયા પછી, ખોરાકમાં ચૂલું, ફળ અને ભાજીનું પ્રમાણ છૂટથી રાખવાથી કબજીઆત કુદરતી રીતે જ દૂર થશે. નિયમિત અને પ્રમાણસર વ્યાયામથી સ્નાયુઓ સશક્ત બનશે અને લોહી શુદ્ધ થશે.

એજ રીતે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવાનું અને રાત્રે સૂતી વખતે સ્વચ્છ હવા મેળવવાનું ભૂલાવું ન જોઈએ. ઉજાગરા અને કોફીસેવન એ બન્ને અનિષ્ટો સાથે સાથેજ આવે છે અને જાય છે પણ સાથે સાથે. ચાલુ કૉફીની જગ્યાએ સોયાબીનની કૉફી વાપરી શકાય. ભાજીઓના રસ જો યોગ્ય પ્રમાણમાં નિયમિત રીતે લઈ શકાય તો એ કબજીઆત અટકાવવા ઉપરાંત લોહીને શુદ્ધ બનાવવાનું તેમજ શરીરને ક્ષારો અને પ્રજીવકો જેવાં આરોગ્યને માટે અનિવાર્ય તત્ત્વો પૂરાં પાડવાનું કાર્ય બજાવશે.

માથાનો દુખાવો—પછી ભલેને એ ગમે એટલો હળવો હોય, દર્શાવે છે કે શરીરમાં કંઇક અવ્યવસ્થા થઈ છે અને એને વખતસર સુવ્યવસ્થિત કરવું જોઇએ. આ સુવ્યવસ્થા સાદા, સોંઘા અને નિર્ભય કુદરતી ઇલાજોથીજ લાવી શકાય છે. શરૂઆતમાં ક્ષણિક ફાયદો બતાવતી, પણ સરવાળે ભયંકર પરિણામો આપતી અને જ્ઞાનતંતુઓને ઢીલાઢસ કરી નાખી કુદરતના ચેતવણીના માર્ગો રૂંધી નાખતી ફરેબી દવાઓથી સાવધ રહો.

કસરત, ખોરાક, પાણી, પ્રકાશ અને હવા એ પાંચ મોટામાં મોટા અશ્વિનીકુમારો છે. કોઇ પણ વ્યાધિ કે વેદના ઉપર એમની સારવાર નિષ્ફળ નીવડતી નથી.

(વૈશાખ ૧૯૯૪ના "કુમાર" માસિકમાંથી)



લોહીનું ઊંચું દબાણ અથવા તો શરીરમાંની કોઇ યાંત્રિક અડચણ હોય છે. કેટલાક લોકોને શિરોવેદનાના હુમલા અવારનવાર આવે છે. આ ફરિયાદના મૂળમાં કબજિયાત, અપચો, કલેજાની શિથિલતા, પૂરતી ઊંઘનો કે ચોખ્ખી હવાનો અભાવ, અતિશ્રમ, અતિ ચિંતા અને અતિશય કોરીસેવન જેવાં કારણો હોય છે. આધાશીશીનું કારણ શરીરની એકજ બાજુ એકઠો થએલો વધુ પડતો મળ હોય છે.

ઉપર દર્શાવ્યા ઉપરાંત પણ માથાના દુખાવાના બીજા કેટલાક પ્રકારો છે. પણ એ સૌનું મૂળ જો તપાસીએ તો એ જણાયા સિવાય નહિ રહે કે અકુદરતી રહેણીકરણીને લીધે શરીરમાં એકઠા થએલા દોષ અને વિષ આ ફરિયાદને માટે જવાબદાર છે.

આ ફરિયાદ ' મટાડવા ' માટે એસ્પિરિન જેવી ઝેરી દવાઓ વાપરવી એનાથી વધારે મૂર્ખાઈભરેલું બીજું શું હોઈ શકે ? એને લીધે ઝેરમાં ઝેર ઉમેરાય છે અને શરીર ઉપર બમણો બોજો પડે છે. ભણેલા અને સુધરેલા લોકોનું [illegible] છે. એસેટિક અને [illegible] એસિડોના મિશ્રણથી તે બને છે. [illegible] એસિડ મુખ્યત્વે એસ્પિરિનના [illegible] માટે જવાબદાર હોય છે.

આ દવાથી [illegible] પેદા થાય છે. લોહી ઉપર એની અસર [illegible] છે. એસ્પિરિનના [illegible] હોય છે. એનું કારણ [illegible] ક્રિયા કરી દે છે એ છે

માથાના દુખાવા [illegible]

[illegible]

નાશીનીનાં પાન સાથે લેવી. આ પ્રમાણે સતત એક માસ લેવાથી ગમે તેટલું જૂનું દર્દ હશે તો પણ મટી જશે. દવા શરૂ કર્યા અગાઉ એક સારો જુલાબ લેવો અને પેશાબ તપાસરાવી તેમાં સાકરનું પ્રમાણ કેટલું જાય છે તે નક્કી કરી લેવું. એક માસ લીધા પછી ફરીથી પિશાબ તપાસરાવવો, તો તેમાં જરૂર ફાયદો થવાનું જણાઈ આવશે.

આ દવા ચાલુ હોય તે દરમિયાન ખોરાકમાં માત્ર જવની ભાખ-રી, પાલાભાજી, બદામની પુરી, સાકરના બદલે સેકેરીન અને મીઠાશ વગેરેનો ખોરાક લેવો.

હું કોઇ વૈદ્ય કે ડોકટર નથી, મારો આ ધંધો નથી. હું તો શ્રીમાન ગાયકવાડ સરકારની અમરેલી પ્રાંતની જેલનો જેલર છું. પરંતુ મને દેશી વનસ્પતિના ગુણદોષ જાણવાનો શોખ હોવાથી આવા અખતરા કરી જોઉં છું. તેમ કરતાં આ વનસ્પતિની આવી ઉપયો-ગીતા મને જણાઇ આવવાથી તેની પૂરેપૂરી ખાત્રી કર્યા પછી જાહે જનસમાજ આગળ રજૂ કરી છે.

(૧૦ ઓક્ટોબર ૧૯૩૭ ના "મુંબઇ સમાચાર" સાપ્તાહિકમાંથ

૮૯–મધુમેહ

(લેખકઃ–શ્રી. સત્યેન્દ્રનાથ વૈદ્યરાજ, આયુર્વેદાચાર્ય).

યહ ધની પુરુષોં કા રોગ હૈ, નિર્ધનોં કા નહીં. પરિશ્રમ ન કરને, બ્રહ્મચર્ય સે ન રહને ઔર અપથ્ય આહાર-વિહાર આદિ કારણોં સે આજકલ ઇસ રોગ કી વૃદ્ધિ દ્રવ્યવાન્ પુરુષોં ઔર અ-ધિક પઢેલિખે લોગોં મેં અધિકતા સે હો રહી હૈ. યહ રોગ જબ કિસી પુરુષ કો હો જાતા હૈ, તબ શનૈઃ શનૈઃ ઉસકે શરીર, સ્વાસ્થ્ય, સુખ ઔર દ્રવ્ય કા નાશ કર દેતા હૈ. આજકલ લોગોં કો ઇસ દુ
રોગ સે છુટકારા પાના બડા કઠિન હો રહા હૈ. હમ ઇસ લેખ મે
ઇસ રોગ કા કારણ, લક્ષણ આદિ બતાકર ફિર ઉસકે દૂર કરને
કુછ અનુભવ સિદ્ધ શાસ્ત્રીય પ્રયોગ બતાએંગે. આશા હૈ, પા
ઇસસે લાભ ઉઠાવેંગે ઔર ઇસ રોગ કો દૂર કરને કે લિએ વિ
અપવિત્ર ઔષધિયોં મેં દ્રવ્ય ન ફેંક કર શુદ્ધ સ્વદેશી ઔષ
કા પ્રયોગ કર અપને પૂર્વજોં કા આદર કરના સીખેંગે.

મધુમેહ હોને કે કારણ

જો લોગ શારીરિક પરિશ્રમ નહીં કરતે, દિન મેં સોતે,
ર મેં આલસ્ય અધિક રખતે, અતિ કડે, ચિકને, મીઠે, ચરબી

૮૮–મીઠી પેશાબનો રોગ

(લેખકઃ–શ્રી. જટાશંકર રઘુનાથજી)

મધુનાશિની નામથી ઓળખાતી વનસ્પતિના વેલા સુરત–નવસારી–દહાણું વગેરે સ્થળોના બગીચાઓમાં થાય છે. તેના બે ચાર પાન ખાઇએ અને પછી તરત સાકર ખાવામાં આવે તો સાકરની મીઠાશ બિલકુલ જણાતી નથી, બલ્કે માટી ખાતા હોઇએ તેવું લાગે છે.

આ વનસ્પતિ મીઠી પેશાબના દર્દ ઉપર અજમાવી ખાત્રી કર્યા બાદ આ વસ્તુ જનસમાજને ઉપયોગી થાય તેવી હેતુથી નીચે મુજબે હકીકત રજૂ કરું છું:—

મીઠી પેશાબનું દર્દ ખાસ કરીને આરામનું જીવન ગાળનાર, નિશાખના શોખીન, અતિશય વિષયી અને મગજમારીનું કામ કરનારાઓને વધારે થાય છે. તે લાંબી મુદત સુધી મટતું નથી, એટલું જ નહિ પણ વધુ વધી જાય તો જીવલેણ નીવડે છે.

શરૂઆતમાં નુસખાના બે ત્રણ દરદીઓ ઉપર અજમાયશ કરી હતી. [illegible]

[illegible]

વ્યતીત કરતે હૈં. અધિક પરિશ્રમ કરને સે ઉનકી જઠરાગ્નિ તીવ્ર રહતી હૈ, જિસસે ખાયા-પીયા આહાર ઠીકઠીક પરિપાક હોકર શરીર કા યથોચિત પાલન કરતા હૈ. ઉનકા શરીર પ્રમેહ, મન્દાગ્નિ, મેદ-વૃદ્ધિ આદિ રોગોં કા શિકાર નહીં બનતા. ઠીક ઇસકે વિપરીત દ્રવ્ય-વાન્ (ધની-રઇસ) લોગ, જિનકો કિસી પ્રકાર કે અધિક પરિશ્રમ કિયે બિના હી દ્રવ્ય કી ખૂબ પ્રાપ્તિ હોતી હૈ, ઉનકો આરામપૂર્વક રહને, શારીરિક પરિશ્રમ (વ્યાયામ) ન કરને, ભોગ-વિલાસ મેં લગે રહને, બ્રહ્મચર્યપૂર્વક ન રહને ઔર નાના પ્રકાર કે સ્વાદિષ્ટ મેદવર્ધક ઔર કફકારક ભોજન કરને આદિ કારણો સે મન્દાગ્નિ મેદવૃદ્ધિ, પ્રમેહ-મધુમેહ પ્રભૃતિ રોગ હો જાતે હૈં.

ક્યા પ્રમેહ પૈતૃક ભી હોતા હૈ ?

પ્રમેહ રોગ દો પ્રકાર સે હોતા હૈ—એક અપથ્ય આહાર-વિહાર આદિ કારણોં સે, જૈસા કિ હમ પહલે લિખ ચૂકે હૈં, દૂસરા સહજ અર્થાત્ માતા-પિતા કે વીર્ય દોષ સે. યદિ માતા-પિતા દોનોં મે સે કિસી એક કો અથવા દોનોં કો પ્રમેહ (મધુમેહ) રોગ હો તે ઉસ રોગ કી હાલત મેં ઉનમે જો બાળક ઉત્પન્ન હોગા, ઉસકે જન્મ સે પ્રમેહ રોગ હોગા; ઇસ જન્મ સે હુએ પ્રમેહ રોગ કો "સહજ પ્રમેહ" કહતે હૈં. પ્રમેહી (પ્રમેહ રોગ વાલે) અથવા મધુમેહી (મધુમેહ રોગ વાલે) પુરુષ સે જો સન્તાન ઉત્પન્ન હોતી હૈ, ઉસકો વીર્યદોષ કે કારણ જન્મ સે હી પ્રમેહ રોગ હોતા હૈ. ઐસી સન્તાન જિસકો જન્મ સે પ્રમેહ હો, નિરુત્સાહી, ભીરુ, અલ્પ-વીર્ય, અલ્પાયુ ઔર અત્યંત દુર્બલેન્દ્રિય હોતી હૈ. ઉસ "સહજ પ્રમેહી" રોગી કા જન્મ હી સદા ઔષધિ ખાને મેં વ્યતીત હોતા હૈ. ઉસકો પ્રાયઃ અજીર્ણ, અગ્નિમાન્ઘ, દુર્બલતા, મસ્તિષ્ક-વિકાર, નેત્રદોષ, હૃદ્રોગ ઔર વીર્યદોષ બને રહતે હૈં. દેશ મેં આજકલ ઇસ પ્રકાર કી સન્તાન કી કમી નહીં હૈ. યહી કારણ હૈ કિ આજ દિનોદિન પુરુષ જાતિ કી આયુ, બલ, બુદ્ધિ આદિ સભી કા હ્રાસ હો રહા હૈ

મધુમેહ કે પ્રારંભિક લક્ષણ

જિસ પુરુષ કો મધુમેહ રોગ હોને વાલા હોતા હૈ, વહ ચલને કી અપેક્ષા ઠહરને કી ઇચ્છા કિયા કરતા હૈ, ઠહરને (ખડે હોને) પર બૈઠને કી ઇચ્છા કરતા હૈ, બૈઠે રહને સે લેટના ચાહતા હૈ ઔર લેટને સે સો જાને કી ઇચ્છા રખતા હૈ. ઇસકે અતિરિક્ત હાથ, પૈર, મસ્તિષ્ક મેં વિશેષ કમજોરી માલૂમ હોતી; મૂત્ર બાર-બાર આતા; મૂત્ર મેં ચીંટિયાં લગતી; શરીર મેં આલસ્ય અધિક રહતા; પસીના જલ્દ કામ કરને પર આ જાતા; ગલા, તાલુ ઔર મુંહ સૂખતે; પ્યાસ અધિક લગતી; ઠંડી ચીજોં કી વિશેષ લાલસા રહતી,

વાલે આહાર કા અધિક સેવન કરતે હૈં; દહી, ગ્રામ્ય જીવોં (ભેડ, બકરી આદિ) કા માંસ, ઔદક જીવોં (જલચર જીવોં–મછલી, કછુઆ, ઘોંઘા, સીપી, કેકડે આદિ) કા માંસ ઔર આનૂપ (જલ-વાલે દેશ કે પ્રાણિયોં જૈસે–હંસ, સારસ, બતખ આદિ) જીવોં કા માંસ વિશેષ તૌર સે ભક્ષણ કરતે હૈં; નવીન અન્ન, ગુડ–ખાંડ આદિ કા અધિક સેવન કરતે હૈં; દિન–રાત આરામ સે ગદ્દી–તકિયોં પર બૈઠે, બૈઠે અથવા પડે રહતે હૈં ઔર ખૂબ સોતે હૈં; ઉન લોગોં કા કફ દૂષિત હોકર મેદ (ચરબી), માંસ, મજ્જા (હડ્ડી કી મીંગ) ઔર લસીકા, ઇન ધાતુઓં કો દૂષિત કર મૂત્રવાહી સોતોં કે દ્વારા વસ્તિસ્થાન (મૂત્રસ્થાન) મેં લાકર પ્રમેહ રોગ ઉત્પન્ન કરતા હૈ.

પ્રમેહ હોને પર જો લોગ ઉપર્યુક્ત કારણોં સે બાજ નહીં આતે ઔર ઉચિત ઔષધિ તથા પથ્યાપથ્ય કા સેવન નહીં કરતે, ઉનકો આગે ચલકર વહી પ્રમેહ કી જગહ ભયંકર " મધુમેહ " રોગ હો જાતા હૈ. પ્રારંભ મેં " મધુમેહ " કિસી કો નહીં હોતા, કિન્તુ પ્રમેહ રોગ હી હોતા હૈ. જબ કિસી કો પ્રમેહ હો જાતા હૈ ઔર વહ પ્રમેહ રોગ કો નાશ કરને વાલી ઉચિત ઔષધિ ઔર પથ્યા-પથ્ય પર ધ્યાન નહીં દેતા, બલ્કિ પ્રમેહ કો બઢાને વાલે આહાર-વિહાર કા હી વિશેષ સેવન કરતા હૈ, તબ પ્રમેહ રોગ શરીર મેં જડ પકડ લેતા હૈ ઔર ઉસીસે કુછ કાલ બાદ " મધુમેહ " રોગ હો જાતા હૈ. શાસ્ત્રોં મેં લિખા હૈ –

> सर्व एव प्रमेहास्तु कालेनाऽप्रतिकारिणः ।
> मधुमेहत्वमायान्ति तदाऽसाध्या भवन्ति हि ॥

અર્થાત્—" સમય પર ઠીક ચિકિત્સા ન હોને સે સબ પ્રકાર કે પ્રમેહ કુછ કાલ બાદ ' મધુમેહ ' હો જાતે હૈં, ઔર ' મધુમેહ ' અસાધ્ય હોતા હૈ. "

નિર્ધનોં કો પ્રમેહ (મધુમેહ) ક્યોં નહીં હોતા !

જૈસે પહલે લિખા હૈ કિ યહ રોગ ધનિકોં કે [illegible]

ઇસ રોગ કે દૂર કરને વાલી જૈસી અમોઘ ઓષધિયાઁ આયુર્વેદીય ચિકિત્સા-પ્રણાલી મેં હૈ, વૈસી કિસી ભી અન્ય ચિકિત્સા પ્રણાલી મેં અભી તક નહિં હૈ. મૈં અપને અનુભવ સે કહતા હું કિ મધુમેહ મેં આયુર્વેદીય ઓષધિયાઁ જો વિશુદ્ધ સ્વદેશી હૈ ઔર જિનકા પ્રભાવ સ્થાયી હોતા હૈ, ઉનકે સામને વિલાયતી 'ઇન્સ્યૂલિન' આદિ ઓષધિયાઁ, જો પ્રાણિયોં કે કલ્લોમરયાન સે નિકાલી જાતી હૈ, અકિંચન હૈં. મધુમેહી રોગી યદિ આયુર્વેદીય ઓષધિયોં કો પથ્યપૂર્વક કુછ કાલ તક લગાતાર સેવન કરેં તો ઉનકા રોગ નિશ્ચય હી આરામ હો જાતા હૈ, યહ બિલકુલ યથાર્થ બાત હૈ. મૈંને ઐસે અનેક મધુમેહી રોગિયોં કો રોગમુક્ત કિયા હૈ, જો બહુત સમય સે યુરોપ અમેરિકા આદિ દેશોં કી બની "ઇન્સ્યૂલીન" "જમ્બોલન" આદિ પેટેન્ટ અપવિત્ર ઓષધિયોં કા સેવન કર રહે થે. ઐસે રોગિયોં કો, જિનકો મધુમેહ રોગ બહુત સમય સે હો, ઔર ઇસ રોગ કો દૂર કરને કે લિયે ઉન્હોંને બહુત રૂપયા ખર્ચ કિયા હો, પરંતુ ફિર ભી ઇસ ભયંકર રોગ સે છુટકારા ન મિલા હો, ઉનકે લિયે હમ આગે કુછ અનુભવ સિદ્ધ પ્રયોગ લિખતે હૈં. આશા હૈ સ્વદેશ-પ્રેમી તથા વિચારશીલ રોગી પુરુષ યુરોપ અમેરિકા આદિ દેશોં કી બની અપવિત્ર ઓષધિયોં કા ત્યાગ કર, અપને પ્રાચીન ઋષિ-મુનિયોં કી અનુભવ-સિદ્ધ શાસ્ત્રીય ઓષધિયોં કા સેવન કર ધન-ધર્મ ઔર શરીર કી રક્ષા કરેંગે.

(૧) ગુડમાર બૂટી ૩ માશા, ઉત્તમ બ્રાહ્મી ડેઢ માશા, બ્રહ્મદણ્ડી ૧ માશા, કાલી મિર્ચ ૧૧ દાનેઃ-ઇન સબ ચીજોં કો મિલા કર ભાઁગ કી તરહ સિલ પર બારીક પીસ કર ઠણ્ડાઇકી તરહ એક પાવ (૨૦ તોલા) જલ મેં છાન કર કેવલ પ્રાતઃકાલ નિત્ય પીના ચાહિએ. યદિ રોગ અધિક પુરાના હો તો પ્રાતઃ સાયં દોનોં સમય ઉપર લિખી માત્રા મેં ઓષધિયાં ઘોટ છાન કર પીના ચાહિયે. જબ તક લાભ ન હો તબ તક ઇસકા સેવન કરતે રહેં ઔર આગે બતલાયે હુએ પથ્ય કા ભી પૂર્ણતયા પાલન કરે.

(૨) "વસન્ત કુસુમાકર રસ" દો-દો અથવા ચારચાર રત્તી પ્રાતઃ સાયં છોટી મક્ખી કા મધુ (શહદ) ૩ માશા ઔર ત્રિફલા કા રસ ૧ તોલા મેં મિલા કર સેવન કરના ચાહિએ; અથવા કેવલ શુદ્ધ મધુ (અસલી શહદ) મેં મિલા કર સેવન કરેં. યહ પ્રમેહ ઔર મધુમેહ કે લિએ અત્યન્ત મૂલ્યવાન અવ્યર્થ મહૌષધિ હૈ. ઇસકે સાથ આગે લિખે પથ્ય કા ધ્યાન રખના જરૂરી હૈ.

(૩) અસલી શુદ્ધ સત્ત્વ શિલાજીત-ચાર ચાર રત્તી અથવા આઠ આઠ રત્તી પ્રાતઃકાલ ઔર સાયંકાલ (રાત્રિ) કો એક પાવ

શરીર મેં ચિકનાપન વિશેષ માલૂમ હોતા; મુખ, ગલા, જીભ ઔર દાંતો મેં મૈલ કી અધિક ઉત્પત્તિ હોતી ઔર અધિક નખ (નાખૂન) તથા બાલોં કી વૃદ્ધિ વિશેષ હોતી–યે લક્ષણ ભી પ્રકટ હોતે હૈં. જબ યે લક્ષણ ઉત્પન્ન હોં તબ જાન લેના ચાહિએ કિ મધુમેહ હો રહા હૈ.

મધુમેહ રોગ બહુત બુરા હૈ. ઇસકા અચ્છા હોના બડા કઠિન હૈ. જબ મધુમેહ કે પ્રારંભિક લક્ષણ પ્રકટ હોં, તભી ઇસકી ચિકિત્સા કરા લેની ચાહિએ, પીછે બહુત દ્રવ્ય ખર્ચ કરને પર ભી યહ આરામ નહીં હોતા. જબ યહ રોગ શરીર મેં પૂરી તરહ સે જડ જમા લેતા હૈ, તબ ઇનસે અનેક પ્રકાર કે ઉપદ્રવ ખડે હોતે હૈં. ઇન ઉપદ્રવોં સે બચના રોગી કે લિએ અત્યંત કઠિન હી નહીં, કિન્તુ અસંભવ હૈ. યહ સન્તાન મેં પહુંચને વાલા રોગ હૈ. ઇસલિએ બુદ્ધિમાન લોગ પ્રથમ તો ઇસ રોગ કો અપને શરીર મેં હોને નહીં દેતે, યદિ કદાચિત હો ભી જાય તો ઉસકા ઉચિત ઉપાય કર શરીર કી રક્ષા કરતે હૈં.

મધુમેહ કે લક્ષણ

મધુમેહ મેં પ્રારંભિક લક્ષણ તો હોતે હી હૈં, પરન્તુ ઉનકે અતિરિક્ત નિમ્નલિખિત લક્ષણ ઔર પ્રકટ હોતે હૈં —

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ફલ: આમ, અંગૂર, અનન્નાસ, અમરૂદ, સેબ, સન્તરા, મીઠા નીંબૂ, ખટ્ટા નીંબૂ(બિજૌરા) આદિ સમયાનુસાર ફલ સેવન કરને ચાહિએ.

ગાયકા ઘી, ગાય-બકરી કા ધારોષ્ણ દૂધ, યદિ ધારોષ્ણ ન મિલે તો ગરમ કર ઠંડા કિયા હુઆ દૂધ પિયેં; પરંતુ દૂધ મેં મીઠા બિલકુલ ન ડાલેં; યદિ બિના મીઠા ડાલે ન પિયા જાય તો મધુ (શહદ) અથવા મિશ્રી બહુત કમ માત્રા મેં મિલા સકતે હૈં.

મસાલોં મેં—હલ્દી, ધનિયા, જીરા, હીંગ, કાલીમિર્ચ (લાલ મિર્ચ નહીં) લોંગ, બડી ઇલાયચી, દાલચીની, સેંધા નમક (સાંભર નહીં) પ્યાજ, લહસુન, મેથી, અદરક, સોંઠ આદિ કમ માત્રા મેં સેવન કિયે જા સકતે હૈં.

વ્યાયામ—વ્યાયામ ઇસ રોગ મેં વિશેષ લાભદાયક હૈ. પ્રાતઃ સાયં ભ્રમણ કરના, દૌડના, દંડ બૈઠક કરના, તૈરના, કુશ્તી લડના, મુગદર હિલાના, આસન કરના આદિ દેશી વ્યાયામોં મેં સે જો જિસકે અનુકૂલ પડે અવશ્ય કરના ચાહિએ.

અપથ્ય—ગુડ ખાંડ આદિ મિઠાઇ, બાજાર મિઠાઈ, અતિ રસીલે, બાસી, સડે દુર્ગંધિત પદાર્થ; પરિશ્રમ (વ્યાયામ) ન કરના; સદા આરામ સે ગદ્દે તકિયોં પર પડે રહના; દિન મેં સોના; નયે ગેહૂં, જૌ, ચના, ચાવલ આદિ અન્ન ખાના, દહી, છાછ, રાયતા, આમકી ખટાઇ આદિ ખટે પદાર્થ; ચાય-શરાબ પીના, માંસ-અંડે-શોરબા (માંસ રસ) ખાના-પીના; મછલી ખાનાં; અતિ સ્ત્રી પ્રસંગ કરના પ્રભૃતિ બાતેં મધુમેહી રોગી કો સદા ત્યાગ દેની ચાહિએ.

જો લોગ ઉપર્યુક્ત બાતોં કા સદા ધ્યાન રખ કર હમારી બતા હુઈ ઔષધિયોં કા સેવન કરેંગે, ઉનકો મધુમેહ સે છુટકારા મિલ ક આરોગ્ય પ્રાપ્ત હોગા. (ઓક્ટોબર ૧૯૩૪ ના "ચાંદ" માસિકમાંથી



ગાય કે ધારોષ્ણ (તત્કાલ દુહે હુએ) દૂધ મેં મિલા કર સેવન કરના ચાહિએ. શિલાજીત હી અકેલી એક ઐસી ઔષધિ હૈ, જિસકા યદિ લગાતાર સેવન પથ્યપૂર્વક કિયા જાય, તો મધુમેહ કદાપિ શરીર મેં રહે હી નહીં. સાથ હી શરીર મેં બલ, પરાક્રમ તથા વીર્ય કી બુદ્ધિ ઔર પુષ્ટિ હોકર આયુ કી વૃદ્ધિ હોતી હૈ. શિલાજીત અસલી હોના ચાહિએ, નકલી નહીં. આજકલ અસલી શિલાજીત કે નામ પર નકલી શિલાજીત લેકર લોગ બહુત ધોકા ખા રહે હૈં. અસલી શિલાજીત હી ગુણકારી હોતી હૈ, નકલી નહીં. જો લોગ શિલાજીત કા અથવા શિલાજીત મિશ્રિત ઔષધિ કા સેવન કરના ચાહેં, ઉન્હેં ચાહિએ કિ યોગ્ય વૈદ્યરાજ કે યહાં સે અથવા વિશ્વસનીય આયુર્વેદીય ઔષધિ વિક્રેતાઓં કે યહાં સે મંગા કર સેવન કરેં. ઇસકે સેવન મેં પથ્ય ભી પૂરી તરહ સે કરના ચાહિયે.

(૪) "ચંદ્રપ્રભા વટી" (ચંદ્રપ્રભા ગુગ્ગુલઃ) કા પ્રયોગ ભી અત્યુત્તમ હૈ. ઇસકે લગાતાર પથ્યપૂર્વક સેવન કરને સે મધુમેહ રોગ નિશ્ચય હી આરામ હોતા હૈ. યોગ્ય વૈદ્યરાજોં કે યહાં યહ ઔષધિ સિદ્ધ બની હૈ. ઉનસે લેકર પ્રમેહી અથવા મધુમેહી રોગિયોં કો સેવન કરના ચાહિએ ઔર પૂર્ણતયા પથ્ય કા પાલન ભી કરના ચાહિએ.

ઇનકે સિવાય ઔર ભી ઔષધિયાં હૈં, જો મધુમેહ મેં લાભદાયક હૈં, પરંતુ હમ ઉન નુસખોં કો યહાં લિખ કર પાઠકોં કો ભ્રમ મેં નહીં ડાલના ચાહતે. હમને ઊપર વહી ઔષધિયાં લિખી હૈં, જિનસે હમને સૈકડોં પ્રમેહી ઔર મધુમેહી રોગિયોં કો આરોગ્ય લાભ કરાયા હૈ. યે શાસ્ત્રીય ઔષધિયાં હૈં. ઇનસે લાભ કે સિવાય હાનિ કી તો કભી સંભાવના હી નહીં હૈ.

મધુમેહ મેં પથ્યાપથ્ય

જો લોગ મધુમેહ-નાશક આયુર્વેદીય ઔષધિ ... [illegible]

[illegible]

એણે એ ગંદા પદાર્થ કૂતરાઓનાં શરીરમાં ઇન્જેક્શન વાટે દાખલ કર્યો અને એના પરિણામો પણ એવાંજ ભયંકર આવ્યાં. એણે એનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ કર્યું ત્યારે માલૂમ પડ્યું કે એમાં-ના વિજાતીય દ્રવ્યના સંરક્ષક તરીકે ટ્રીકરેસોલ નામનો પદાર્થ વાપ-રવામાં આવ્યો હતો. એ એક ડામરની બનાવટ છે. એમાં અડધો ટકો કારબોનીક એસીડ હોવાથી મોટા માણસને ઓછું નુકસાન કરે છે પણ નાના બાળકની કુમળી કરોડમાં દાખલ કરવાથી એ એક જીવલેણ ઝેરનું કામ કરે છે.

આ બધો અણગમતો પુરાવો એણે જ્યારે રજૂ કર્યો ત્યારે તબીબી વડેરાઓએ એમની હંમેશની ટેવ મુજબ આ બધું દબાવી દીધું અને પ્રજાને આને વિષે કશુંજ જાણવા દીધું નહિ.

ઈ. સ. ૧૯૧૨ ની સાલમાં યુટીકા શહેરમાં, ખ્રિસ્તી યુવકસં-ઘના આશ્રય હેઠળ મિ. બેડશોએ એક ભાષણ આપ્યું, એમાં એણે "ફ્લેક્સનર રસી"ને નામે ચાલતી લબાડી ઉપર પ્રકાશ ફેંક્યો. તે વખતે શ્રોતાઓમાંનો એક દાક્તર, જે શહેરના આરોગ્ય ખાતાનો પ્રમુખ હતો, એ ઊભો થયો અને એણે જાહેર કર્યું કે તમારા આ-ક્ષેપો સાવ ખોટા છે. આ ચમત્કારિક રસીને પ્રતાપે તો અમે મેની-નજાઈટીસનું મરણ પ્રમાણ ૨૦ ટકા ઉપર આણી દીધું છે. મિ. બેડશોને એ શહેર માટે કશી માહિતી ન હોવાથી, એકદમ જવાબ આપવાને બદલે પૂરતી તપાસ કરીને જવાબ આપવાનું નક્કી કર્યું. બીજે દિવસે એ આરોગ્યખાતાની કચેરીમાં ગયો અને ત્યાં આગળ એ સંસ્થાના પ્રમુખે પોતાના હસ્તાક્ષરમાં જે અહેવાલ લખ્યો હતો તે તપાસ્યો. એ તપાસતાં જણાયું કે ઇ. સ. ૧૯૧૧ માં એ શહેરમાં સેરેબ્રોસ્પાઇનલ મેની-જાઇટીસના ૨૪ કેસો થયા હતા! ફક્ત ૧૦૦ ટકાજ મરણ પ્રમાણ હતું !! આમ એ શહેરમાં એ વર્ષમાં, "ફ્લેક્સનર રસી" ના પ્રતાપે એક પણ દર્દી બચ્યો નહોતો. આ રસીની નિષ્ફળતા સિદ્ધ થઇ હોવા છતાં સ્વાર્થસાધુ તબીબ મંડળો ભાડૂતી લેખકો પાસે એને વિષે તદ્દન જૂઠેજૂઠાં ગપ્પાં લખા મોટા પાયા ઉપર પ્રચારકાર્ય કરી રહ્યાં હતા.

"ન્યુયોર્ક ટાઇમ્સ" નામના વર્તમાનપત્રના ૭મી મે, ૧૯ ના અંકમાં એક સ્પાઇનલ મેનીનજાઈટીસનો કેસ જે ડૉ. ફ્લેક્સ રની રોકફેલર ટ્રીટમેંટ નીચે હતો, એનું વર્ણન છપાયું હતું. પોર્ટ શહેરનો એક બાર વર્ષની ઉંમરનો વિલિયમ ચેઝ નામ નિશાળીઓ સ્પાઇનલ મેનીનજાઇટીસથી પટકાઇ પડ્યો હતો. એ બાહોશ દાક્તરોએ પ્રતિબંધક રસી મૂકી અને એને લીધે દગી બચી ગઇ. આ અદ્ભૂત ઘટનાનું વર્ણન અમેરિકાનાં

૧૦—મેનીનજાઈટીસનો રોગ

(લેખકઃ—શ્રી રમણલાલ એન્જિનીઅર)

અમેરિકાના તેલના ઉદ્યોગના રાજા જોન ડી. રોકફેલરની નાની પૌત્રીને એક વાર મેનીનજાઇટીસનો રોગ થયો અને એ મરણ પામી. રોકફેલરે પોતાના દાનનો પ્રવાહ કેવળ વિદ્યાપીઠો અને પુસ્તકાલયો તરફ વાળવા ઉપરાંત દાક્તરી વિદ્યાની શોધખોળ તરફ પણ વાળ્યો. જેથી 'વિદ્વાન' દાક્તરો એકઠા થઇને આ રોગનું જંતુ શોધી કાઢે અને રોગનાં કારણ સમજી લઇને એના સાચા નિવારણની શોધ પ્રજા પાસે રજૂ કરે.

આ મહાભારત કાર્ય પાર પાડવા માટે દાક્તરી વિદ્યાની શોધખોળ માટે એક જબરી સંસ્થા સ્થાપી અને એનું સુકાન ફ્લેક્સનર નામના એક પ્રસિદ્ધ ડોક્ટરને સોંપ્યું. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

આ રસી વિષે અત્યાર સુધી એકઠી થયેલી માહિતીથી બેધડક કહી શકાય કેઃ—

(૧) એનાથી મેનીન્જાઈટીસ અટકતો નથી.

(૨) એનાથી મેનીન્જાઇટીસ મટતો નથી.

(૩) બહુ નાના બાળકો માટે એ જીવલેણ છે.

(૪) એનાથી મેનીન્જાઈટીસનું મરણપ્રમાણ વધ્યું છે.

(૫) એને વિષેની સાચી માહિતી દાક્તરો એમની પ્રતિષ્ઠાને ધોકો ન લાગે એટલા માટે દબાવી રાખે છે

(૬) લોકોને આ રોગનો અતિશય ડર છે. દાક્તરો આ ડરનો દુરૂપયોગ કરે છે.

(૭) શીતળા, ટાઇફોઈડ, ક્ષય અને કોલેરા જેવા રોગોની રસીઓ પેઠે આ એક રોગવર્ધક રસી હોવા છતાં, એનાથી થતી આવકને લીધે દાક્તરો અને એમના ભાડૂતી લેખકો જાણીજોઈને એને વિષે હડહડતાં જૂઠાણાં ફેલાવે છે અને બેઠા બેઠા અનેક અદ્દભુત વાતો જોડી કાઢે છે.

જે લોકોને મેનીન્જાઈટીસના કારણ વિષેજ ભાન નથી, તેઓ એનો "રામબાણ ઉપાય" શી રીતે શોધી શકે એજ સમજી શકાતું નથી !

હવે આપણે આ રોગનાં સાચાં કારણો અને અટકાવ વિષે વિચાર કરીએ. નિસર્ગોપચારના વિજ્ઞાનથી જે લોકો થોડા ઘણા પણ માહિતગાર છે. તેઓ સારી રીતે જાણે છે કે રોગ માત્રનું કારણ વિજાતીય દ્રવ્ય છે. પણ આ વિજાતીય દ્રવ્યનો શરીરમાં સંચય શી રીતે થાય છે ? સામાન્ય નિયમ તરીકે એમ કહી શકાય કે બળવાન દેહ એ નીરોગી દેહ હોય છે. શરીરમાં જ્યારે પૂરતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ હોય છે, ત્યારે એનું આખુંયે તંત્ર સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે. પણ બેહુદું જિંદગી, ખરાબ ખોરાક, ઉજાગરા, વ્યસનો, ચિંતા અને ભયથી જીવનશક્તિ ધીમે ધીમે પણ ચોક્કસ રીતે ઘટે છે, કારણકે જીવનશક્તિના ઉત્પાદન કરતાં વ્યય વધી પડે છે. જ્યારે આવું બને છે ત્યારે અશક્તિ ઘર કરે છે.

આવી રીતે શક્તિ ઘટવાથી શરીરના મળની યોગ્ય રીતે નિકાસ થતી નથી અને ધીમે ધીમે શરીરમાં કચરાનો જમાવ થાય છે. આ કચરાને નિસર્ગોપચારકો વિજાતીય દ્રવ્યને નામે ઓળખે છે. શરીરની સૌ ક્રિયાઓમા નડતર કરતો આ કચરો કુદરત અનેક રીતે બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. શરદી, સળેખમ, ખાંસી, તાવ, ઓરી, અછબડા, શીતળા, લાલ તાવ, ડીપ્થેરીઆ આ બધી અને આવી અન્ય માંદગીઓ દ્વારા આ કચરો શરીરની બહાર ફેંકાઈ જઈને

પરદેશનાં બીજાં પત્રોમાં પણ છપાયું હતું.

આ કિસ્સા સંબંધી જ્યારે સાચી હકીકત મેળવવાનો નિસર્ગોપચારકોએ પ્રયાસ કર્યો, ત્યારે નીચેની માહિતી હાથ આવી. મીસીસ જેન ચેઝ, જે પેલા છોકરાની માતા હતી એણે બિચારીએ એક કાગળ લખીને દર્શાવ્યું કે, "તમારા ૨૨મી તારીખના પત્રના જવાબમાં લખવાનું કે અમારો પ્રિય પુત્ર એ ભયંકર રોગમાંથી કદી સાજો થયોજ નથી. એ સાજો થયા વિષેની હકીકત એ માત્ર છાપાવાળાનું ગપ્પું હતું. એ ગેની ૧ લી તારીખે માંદો પડ્યો અને ૮મી એ ગુજરી ગયો. રસીની સારવારથી એને સહેજે ફાયદો થયો નથી."

આ રીતે જે દરદી ખરેખર મરી ગયો હતો એનો રોગ મટાડવા માટે ડૉ. ફ્લેક્સનર જગમશહૂર થયો!

હવે એજ અરસાના ન્યુયોર્ક શહેરના આરોગ્યખાતાનાં દફતરો તપાસીએ. ઇ. સ. ૧૯૦૫ અને ૧૯૦૬ માં ન્યુયોર્કમાં આ રસી વપરાતી નહોતી એ વર્ષોમાં મરણપ્રમાણ ૯૨ ટકા અને ૮૨ ટકા એ રીતે હતું. જ્યારે ઇ. સ. ૧૯૦૭, ૧૯૦૮, અને ૧૯૦૯ માં જ્યારે રસી છૂટથી વાપરવામાં આવી ત્યારે મરણપ્રમાણ ૮૮ ટકા, ૯૦ ટકા અને ૯૭ ટકા ઉપર આવી પહોંચ્યું. એ રીતે રસીએ રોગની ભયંકરતા વધારી [illegible]

હવે ખુદ ડૉ. ફ્લેક્સનરના આંકડા તપાસીએ. "જો રસીની સારવાર ન આપવામાં આવે તો [illegible] ૭૦ થી ૯૦ [illegible] છે." એમ એનું કહેવું છે.

"રસીની સારવાર [illegible]

[illegible]

[illegible]

આવી રીતે નાના મગજનું જ્યારે મેરુમજ્જા ઉપર દબાણ આવે છે, ત્યારે શ્વાસાવરોધથી દર્દીનું મરણ નીપજે છે. આવા "રસિક" કિસ્સાઓથી ડાક્તરોનો "અનુભવ" વધે છે, એ દેખીતું છે! પણ આવા સ[illegible] ઊંટવૈદાથી જે દર્દીઓ મરે છે, એ હંમેશાં અંધારામાંજ રહે છે.

આપણે આગળ જોઈ ગયા કે આ રોગમાં દર સોએ પચાસથી નેવું દર્દીઓ મરે છે. જે જીવે છે, એમાંથી પણ ઘણાને લકવો, આંધાપો, બહેરાશ વગેરે જીવન–ખોડો રહી જાય છે.

આ રોગ અમુક અંશે આપણી આરોગ્યનાશક રહેણીકરણીથી, પણ મુખ્યત્વે અગાઉ આવી ગએલી બિમારીઓની ડાક્તરી સારવારથી જ થાય છે. આ રોગના આટલા મોટા મરણ પ્રમાણ માટે ડાક્તરોની ગોઝારી સારવાર જ જવાબદાર છે.

હવે આના અટકાવનો પ્રશ્ન જોઇએ. જે લોકો નિયમિત કસરત કરે છે; પથ્ય ખોરાક ખાય છે; અંદરની અને બહારની સ્વચ્છતા જાળવે છે, વ્યસનો, ઉજાગરા અને અન્ય આરોગ્યવિનાશક ટેવોથી દૂર રહે છે અને દવાનિષેધ–દારૂનિષેધના ચુસ્ત હિમાયતીઓ હોય છે, એમને આ બિમારી સ્વપ્ને પણ થવાનો સંભવ નથી.

જ્યારે જ્યારે આ રોગનો વાવર ચાલતો હોય, ત્યારે ત્યારે નીચેની સૂચનાઓને અમલમાં મૂકવાથી એ લાગુ પડવાનો બિલકુલ સંભવ નહિ રહેઃ—

(૧) ઘર અને મહોલ્લો બરાબર સ્વચ્છ રહે એવા પ્રયત્ન થવા જોઈએ. ખાસ કરીને ચોકડી ખાળકૂંડી અને જાજરૂની સ્વચ્છતા તરફ વધુ ધ્યાન અપાવું જોઇએ.

(૨) સાબુ, સાવરણી અને ફીનાઈલથી ઘરની સફાઈ કરવા ઉપરાંત સવારસાંજ લોબાન કે ગૂગળનો ધૂપ કરીને હવાશુદ્ધિ કરવી જોઈએ.

(૩) બારીબારણાં હમેશાં ઉઘાડાં રાખવાં. તાજી હવા અને સૂર્યપ્રકાશને ઘરમાં છૂટથી આવવા દેવાં. રાત્રે સૂવાનું જો બની શકે તો અગાશી ઉપર કે ઓશરીમાંજ રાખવું. મોઢે ઓઢ્યા વિનાજ સૂઈ જવું.

(૪) વાવરની શરૂઆતમાં એકથી ત્રણ દિવસના શક્તિ મુજબ ઉપવાસ કરવા. ઉપવાસ દરમ્યાન પાણી છૂટથી પીવું. દરરોજ એક વખત એનીમા લેવો.

(૫) કસરત નિયમિત કરવી. જો પહેલાંની ટેવ ન હોય તો શરૂઆત આસનોથી કરવી.

(૬) ખોરાક ફક્ત બે વખત, પોષક અને પથ્ય હોય તેવો પૂરેપૂરો ચાવીને ખાવો.

શરીર વિશુદ્ધ બને છે. પણ કુદરતની આ વિશુદ્ધિકરણની ક્રિયા સામે 'મેડીકલ સાયન્સ'ને જબરી સૂગ છે. જે કચરાને નિરૂપયોગી માનીને કુદરત શરીરની બહાર ફેંકી દેવા મથે છે એજ મળને ઉપયોગી માનીને દાક્તરો એને પાછો શરીરની અંદર ઠેલી દે છે! તેઓ ઝેરી દવાઓ, સીરમો, એન્ટી-ટોક્સીનો અને ઓપરેશનોથી આ શરીર-શુદ્ધિની ક્રિયાને અટકાવે છે. એટલુંજ નહિ પણ એને દબાવી દે છે. આ રીતે રોગનાં ઝેરો શરીરમાં પાછાં ફેંકાઇ જાય છે, એમાં પાછાં દવાનાં ઝેરો ભળે છે.

આ પ્રકારનાં ઝેરો જો શરીરમાં લાંબો સમય પડયાં રહે તો એ ધીમે ધીમે કરોડરજ્જુ અને મગજ સુધી પહોંચે છે, જેમાંથી આંતરત્વચાને સોજો આવે છે અને સેરેબ્રો-સ્પાઈનલ મેનીનજાઈટી-સની માંદગી ઉત્પન્ન થાય છે.

દાક્તર લોકો એમ માને-મનાવે છે [illegible] નેકોકસ નામના જંતુથી આ રોગ થાય છે. પણ આ એ [illegible] માત્ર વાહિ-યાત છે. જે જંતુની એ વાત કરે છે [illegible] પરિણામ કારણ નથી. લાંબા લોકોના [illegible] [illegible] પણ મોટા ભાગનાને આ રોગ બિલકુલ [illegible] નથી.

[illegible]

૧૧—મોતીઓ

(લેખકઃ—ડૉ. રતનલાલ બક્તાવરલાલજી વૈધ્યુર)

આપણા આયુર્વેદમાં શસ્ત્રક્રિયા પૂર્ણ રીતે વર્ણવેલી છે અને આંખના દર્દોને માટે પણ અમુક વિધિ દર્શાવેલી છે. સુશ્રુત, વાગ્ભટ્ટ વગેરે સન્માનિત આયુર્વેદના આધારરૂપ ગ્રંથોમાં પણ એ વિષય પરત્વે લંબાણ ચર્ચા કરવામાં આવેલી છે. એટલે પાશ્ચિમાત્ય પ્રયોગોથીજ લાભ મેળવી શકાય છે એવી માન્યતા જો કોઈ રાખતું હોય તો તે ભૂલ છે. એ માન્યતાનું મૂળ 'પશ્ચિમનું બધુંજ સારું' એવી જે વિકૃત મનોદશા અત્યારે આપણી થઈ ગયેલી છે તેમાંજ સમાયલું છે. પશ્ચિમનું બધુંજ સારું અગર બધુંજ ખોટું એમ કહેવાનો મારો આશય નથી, પરંતુ સારાસારનો, આબોહવાનો અને સ્થિતિનો ખાસ ખ્યાલ રાખી જો વર્તવામાં આવે તો નુકસાન તો નજ થાય. પશ્ચિમનું ગ્રાહ્ય હોય તેટલું જરૂર લેવુંજ જોઈએ તેની ના નથી અને ન લઈએ તો આપણી સ્થિતી કુપમંડુક જેવી બને. આપણે જોવાનું માત્ર એટલુંજ કે વાસીદામાં ક્યાંક સાંબેલું ન તણાઈ જાય.

ઓપરેશન એટલે શસ્ત્રક્રિયા. મોતીયાબિંદુ, પક્ષ્મપ્રકોપ વગેરે શસ્ત્ર ચલાવવા યોગ્ય રોગવાળા નેત્રના અવયવમાં નજર ચાલી ગઈ હોય એવા દુઃખને દૂર કરવાને જુદા જુદા શાસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરવો પડે તેનું નામ ઓપરેશન. એમાં પણ અનેક લેખન, ભેદન, વગેરે વિવિધ ક્રિયાઓ છે. આ ક્રિયાઓનું સવિસ્તર વર્ણન સુશ્રુત વાગ્ભટ્ટ વગેરે આયુર્વેદના સર્વમાન્ય સ્તંભરૂપ ગણાતા ગ્રંથોમાં કરવામાં આવ્યું છે.

મોતીઓ કાઢવાની ટૂંકમાં વિધિ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

પ્રથમ તો એ ખાસ ધ્યાન રાખવું કે કાચો મોતીઓ હોય તો શસ્ત્ર વડે તે કાઢવો નહિ. પાકી ગયો હોય તોજ કાઢવો. હવે પાકો [illegible]
મોતીઓ કોને કહેવો તે જોઈએ. જ્યારે કીકીના ઉપર દહીંના ઘોળ [illegible]
વા જેવો પદાર્થ જણાય અને તે મનુષ્યને કશું પણ દેખાય ન[illegible]
તથા આંખમાં પીડા થાય નહિ, ત્યારે તે મોતીઆને પાકો થએ[illegible]
સમજી, શસ્ત્રક્રિયા કરી યુક્તિપૂર્વક કાઢી નાખવો. મેદરોગ, પિત[illegible]
ઉધરસ, અજીર્ણ રોગ, ઉલટી વગેરે દર્દથી પીડાતા માણસ[illegible]
બીકણનો. માથું, કાન તથા આંખમાં સણકા આવતા હોય [illegible]
રોગીનો મોતીઓ કાઢવો નહિ. મોતીઓ કાઢતાં પહેલાં વિશેષ [illegible]
તાઢ, વરસાદ ન હોય અને સાધારણ કાળ હોય તે વખતે રેચ [illegible]
રથી શરીરને શુદ્ધ કરી ભોજન જમ્યા પહેલાં, દિવસના પહેલા [illegible]

(૭) કબજીઆત હોય તો તે નૈસર્ગિક ઉપચારોથી દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો. પાણી છૂટથી પીવું. કસરત, રમત અને સૂર્યસ્નાનથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં રહે એને માટે સતત કાળજી રાખવી.

આ પ્રકારની અગમચેતી જો પહેલેથી રાખવામાં આવે તો આ રોગ લાગુ પડવાનો સંભવજ નથી. જો રોગ લાગુ પડી ગયો હોય તો:–

(૧) પહેલાં ચિહ્નો જેવાં કે તાવ, માથાનો અને ખાસ કરીને બોચીનો દુખાવો, ઉલટી વગેરે દેખાતાંજ વરાળસ્નાન આપી દેવું. એનાથી ચામડીનાં છિદ્રો ખૂલીને ઘણો બગાડ નીકળી જશે. અને રોગની પ્રકૃતિ અટકી જશે.

(૨) ૧૦૦ ડીગ્રી ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. એનીમામાં મોરા ચમચો ભરીને મીઠું નાખવું. એનીમા દરરોજ જ્યાં સુધી આંતરડાંમાં મળ હોય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવો.

(૩) તાવ દરમ્યાન અને તાવ પછી પણ એકાદ બે દિવસ સંપૂર્ણ ઉપવાસ કરવા. પછી ફળના રસ ઉપર થોડા દિવસ રહેવું.

(૪) દરદીના ઓરડામાં શુદ્ધ હવા ચોવીસે કલાક આવવા જવા દેવી.

(૫) તાવ સખત હોય તો દર કલાકે અને ધીમો હોય તો દર બબ્બે કલાકે પીનું ઘર્ષણ-સ્નાન (સ્પંજીંગ) કરવું. શરીર ઉપર ભીનો ટુવાલ [illegible] બારીબારણાં બંધ રાખવા.

(૬) [illegible]

(૭) [illegible]

[illegible]

[illegible]



૧૨—શરદી શી રીતે થાય છે?

(લેખકઃ—શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીઅર)

શરદી લાગતાં પહેલાં શરીરની અંદર શા શા ફેરફારો થાય છે એ જરા જોઈએ. આ ફેરફારોને આપણે પાંચ વિભાગોમાં વહેંચી શકીએ.

પહેલું સોપાનઃ—એમાં શરીરની જીવનશક્તિ ઘટે છે. શરીરના દરેક અવયવને પોતાનું કાર્ય ચલાવવા માટે જોઈતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળે છે. દરેક અવયવનું કાર્ય એને જેટલા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળે છે એટલાજ પ્રમાણમાં સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે. હવે આ જીવનશક્તિ અસંખ્ય રસ્તે વેડફી દેવામાં આવે છે. પણ એ બધા માર્ગો 'અયોગ્ય રહેણીકરણી' એ બે શબ્દોમાં સમાઈ જાય છે.

બીજું સોપાનઃ—ઓછા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળવાથી જુદા જુદા અવયવોની પ્રવૃત્તિ મંદ પડે છે. ખૂબ પ્રમાણમાં જ્યારે થાકી જઈએ છીએ ત્યારે અપચો અથવા કબજિયાત થાય છે એ સામાન્ય અનુભવ છે. કાયમનો અપચો અથવા કબજિયાત ઘટી ગયેલી જીવનશક્તિનાં સૂચક છે.

ત્રીજું સોપાનઃ—જ્યારે મલોત્સર્ગની ક્રિયા મંદ પડે છે, ત્યારે નીરોગી શરીર જે કચરો ક્ષણે ક્ષણે શરીરની બહાર ફેંકી દઈ રહ્યું હોય છે તે કચરો ધીમે ધીમે શરીરની અંદર જમા થવા માંડે છે. એ ઉપરાંત આંતરડાંમાં પડયા રહેલા મળમાંથી પણ શરીરમાં ઝે[…] ચુસાય છે. આ રીતે શરીરમાં જાતજાતની અશુદ્ધિઓ એકઠી થાય છે.

ચોથું સોપાનઃ—ઉપરનાં ત્રણે પગથિયાંમાંથી એકેને આપણે 'રોગ' તરીકે ઓળખતા નથી અને છતાંય એ શારીરિક અધોગતિનાં પ્રથમ ત્રણ પગથિયાં છે.

જ્યારે શરીરમાં એટલી બધી ગંદકી એકઠી થાય છે કે જીવ[…] જોખમમાં આવી પડે, ત્યારે એ ગંદકીનો નાશ કે નિકાલ કરવાને શરીર જે પ્રયત્ન કરે છે એને આપણે 'રોગ'ને નામે ઓળખી[…] છીએ અને તાવ, ઝાડા, શરદી જેવા જીવનક્રિયાના વ્યાધિઓ [...] વિભાગમાં આવી જાય છે.

પાંચમું સોપાનઃ—આ રીતે જ્યારે લાંબા સમય સુધી જી[…] ક્રિયાના વ્યાધિઓ ચાલે છે, ત્યારેજ જીવનકેન્દ્રના વ્યાધિઓ શ[…] છે. ક્ષય, કેન્સર, મધુપ્રમેહ, હૃદ્રોગ અને એવાજ બીજા જીવની[…] વ્યાધિઓ, એ માનવીના શારીરિક અધઃપતનનાં છેવટનાં પગથિ[…] અકસ્માત, વિષપ્રયોગ અને જન્મખોડો બાદ કરતાં આ[…]

રમાં, સુંદર મકાનમાં અજવાળાવાળી પવન રહિત જગ્યાઓમાં, પરાંણી વગાડીને સારી રીતે દર્દીને બેસાડી, શસ્ત્રક્રિયામાં પ્રવીણ વૈદે મુખની વરાળથી રોગીની આંખને પરસેવાયુક્ત કરી, પોતાના અંગુઠા વડે રોગીની આંખ મસળી મેલને એકઠો કરીને, રોગીના પછવાડે એક ચતુર સુઘડ માણસને બેસાડી તેના હાથવડે રોગીને પકડી રખાવી નાક તરફ દૃષ્ટિ રખાવી, માથું વગેરે હલાવવા ન દેતા માથ ને પકડી કાળા ડોળાથી અર્ધ આંગળ ભાગ છોડી અને કટાક્ષથી પા આંગળ છોડી વૈદ્યે પોતાની અંગુઠા પાસેની તથા વચલી આંગળીથી અને અંગુઠાથી "શસ્ત્રનસ્ય"ને પકડી, હાથને સ્થિર રાખી, હલકા હાથે દૈવકૃત છિદ્રમાંના પડખામાંના ઉપરના ભાગે શસ્ત્રપ્રયોગ કરી. મોતીઆના પડને પૂરી રીતે કાઢી લેવો. જમણી આંખમાં ડાબા હાથથી, અને ડાબી આંખનાં જમણા હાથથી શસ્ત્રપ્રયોગ કરવો. પછી તે રોગીની સારી પેઠે માવજત રાખી અને [illegible] સ્ત્રીઓના ધાવણના પેલ જેવા શસ્ત્રની અણી વડે નેત્રમંડળને સિંચિત કરવું. પછી રોગી પીડા ન પામે તેવી રીતે વૈદ્ય ધીરે ધીરે નાસિકા દ્વારા [illegible] કરેલો થોડો ઉચ્છ્વાસથી દૃષ્ટિ મંડળમાં પ્રાપ્ત થએલા કફને દૂર કરી, સ્થિર થતા અથવા ચલાવતા થતા [illegible] નેત્રને સ્વેદિત કરી પછી વસ્તુને દેખવા લાગે ત્યારે શસ્ત્રને ધીરે ધીરે કાઢી લેવું. પછી ઘીના પેલ જેવા પોતા [illegible], દર્દીને [illegible] સુવાડી દે. પણ પવન વગરની જગ્યામાં માથું પણ ન હલાવવા દેતા સુવાડે; તથા છીંક, ઉધરસ, ઓડકાર, થુંકવું. [illegible]

[illegible]

એને આપણે શરદીને નામે ઓળખીએ છીએ. આ રીતે શરદી એ
શરીરનો વધારાનો કચરો, એક વધારાને માર્ગેથી કાઢવાનો કુદરતનો
પ્રયત્ન માત્ર છે. આટલા ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે શરદીનું કારણ
'શરદી' નથી, પણ શરીરમાં થયેલો અમર્યાદિત મળસંચયજ છે.
(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

૧૩–શરદી અને સળેખમ

(લેખકઃ-શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીઅર)

શિયાળામાં શરદી એ સામાન્ય ફરિયાદ છે. શરદી, સળેખમ,
ઇનફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોનિયા અને બ્રોંકાયટીસ જેવા ફેફસાં અને શ્વાસ-
નળીના વ્યાધિઓ શિયાળામાં વધુ પ્રમાણમાં જોવાના મળે છે.
જેમને શરદી થાય છે તેઓ સામાન્ય રીતે આ પીડા આપો-
આપ થઈ છે એમ માની લે છે. અને એને જલદી 'મટાડવા' માટે
જાતજાતના ઉપાયો અજમાવે છે. શરદી એ કોઈ અકારણ આફત
નથી પણ કુદરતની એક અતિ ડહાપણ ભરેલી પ્રક્રિયા છે, એવો
ખ્યાલ એમને ભાગ્યેજ આવે છે.
શરદી એ જરૂરી ક્રિયા છે, એ વિચાર ઘણાને વિચિત્ર લાગશે.
પણ એનું કારણ તો આ ફરિયાદ સંબંધી પ્રવર્તતું સામાન્ય
અજ્ઞાન જ છે.
શરદી શું છે? એ તો શરીરના અકુદરતી બગાડનો કુદરતી
નિકાલ છે. એને 'મટાડવાની' જરૂર નથી. એ પોતેજ મટાડ છે.
જે જરૂર છે તે આ મટાડને મદદ કરવાની છે.
શરદી અને સળેખમને એ રીતે બગાડી શકાય. એના તરફ
બેદરકાર રહીને અથવા તો એને દવાઓથી દબાવીને. નાક વાટે જે
ઝેર મળેખમના રૂપમાં નીકળી રહ્યું હોય છે એને દવાઓ કે ઇન્જે-
કશનોથી શરીરમાં પાછું ઠેલી દેવાથી એ અનેક નવા નવા ઉપદ્રવોને
જન્મ આપે છે.
શરીરમાં રોગનું ઝેર તો હોય છે જ, એમાં પાછું દવાઓનું
ઝેર ભળે છે. આ ગંદકી ફેફસાંમાં જઇને ઇનફ્લુએન્ઝા કે ન્યુમોનિયા
ઉત્પન્ન કરે, હૃદયમાં જઇને હૃદયરોગ કરે, સાંધામાં જઇને સંધિવાને
જન્મ આપે અથવા તો માથામાં પેસીને શિરોવેદના કે મસ્તકશૂળ
ઊભાં કરે! શરદીને દબાવો નહિ. એને એનો માર્ગ લઈ લેવા દો.
એટલુંજ નહિ પણ એને એના કાર્યક્રમમાં મદદ કરો.
જેને સળેખમ થાય એણે બારેખમ કે દિલગીર થવાની જરૂર

ઉપર જેટલા જેટલા રોગો છે એ સૌનો વિકાસ ઉપર બતાવેલા ક્રમ-થીજ થાય છે. સૌથી પહેલાં અનૈસર્ગિક રહેણીકરણીથી જીવનશક્તિનું દેવાળું નીકળે છે. પછી ઓછી જીવનશક્તિને કારણે શરીરમાં કચરાનો જમાવ થાય છે. આ ગંદકી અતિશય વધી પડે ત્યારે શરીર એનો નિકાલ લાવવાની શરૂઆત કરે છે, ત્યારેજ આપણને ખ્યાલ આવે છે કે શરીરમાં કંઈક અવ્યવસ્થા થઈ છે.

શારીરિક સાટાની યોજના

આ ઉપરાંત ઠંડાં હવાપાણીના સંસર્ગનો શરદી સાથેનો સંબંધ સમજવા માટે આપણા શરીરમાં જે શારીરિક સાટાની યોજના છે એને વિષે પણ કંઈક જાણી લેવું જોઈએ.

શરીરનો દરેક અવયવ જ્યારે નીરોગી હોય છે ત્યારે, દરરોજની સામાન્ય ફરજો માટે જેટલું કામ કરવાની જરૂર છે એના કરતાં ઘણું વધારે કામ, જરૂર પડ્યે આપી શકે છે. હૃદય અને ફેફસાંનોજ દાખલો લઈએ. જ્યારે આગગાડી પકડવા અથવા તો બીજા કોઈ કારણથી આપણને દોડવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે આ અવયવો પોતે જેટલા કામથી ટેવાયા હોય છે, એનાથી બમણું કામ કરે છે.

જ્યારે અમુક અવયવ કોઈ પણ કારણથી કામ કરતો અટકી જાય, ત્યારે એના કામનો કેટલોક ભાગ બીજો અવયવ ઉપાડી લઈ શકે છે. આ રીતે કિડનીની ખામીના બદલો ફેફસાં અને ચામડી વાળે છે, અથવા ગુર્દાઓમાં જો કંઈ ખામી હોય તો તેનો બદલો પણ આ બે અવયવો વાળે છે. જો ચામડી બરાબર કામ ન કરતી હોય તો તેનું સાટું ફેફસાં અને ગુર્દાઓ વાળે છે. આ રીતે કુદરતે સહકારથી આખા શરીરનું તંત્ર ચાલે છે.

સંયુક્ત [illegible]

[illegible]

નાકમાં વરાળ લેવાથી માથું હલકું પડી જશે. દિવસમાં અઢાર-
નવાર મીઠાના પાણીના કોગળા કરવાથી મોઢું સારું થશે. ઊંડા શ્વાસ
લેવાથી ફેફસાં શુદ્ધ અને સબળ બનશે. તાજી હવાનો વધુમાં વધુ
ઉપયોગ કરો. રાતે સૂતી વખત બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખો.

શરદી ગટી ગયા પછી એ ફરીથી ન થાય એટલા માટે નિય-
મિત કસરત, પૂરતી ઊંઘ, પથ્ય ખોરાક, તાજી હવા અને બીજી
અનેક આરોગ્યદાયક બાબતો ઉપર પૂરતું લક્ષ્ય આપવાની જરૂર છે.
શરદી એ કુદરતની માયાળુ ચેતવણી છે. જો વખતસર ચેતશો એ
નીરોગી થશો. એના તરફ બેદરકાર રહેનાર કે ઉદ્ધતાઈ બતાવનાર
એનાથી વધુ ભૂંડા રોગોનો ભોગ બનશે.

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૮ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

૧૪—सुजाक माटे अनुभवी उपाय

વૈદ્ય જગન્નાથ માધવજીએ સુજાક યાને પરમીઆ માટે નીચેના
અનુભવી ઉપાયો લખી જણાવેલ છે:-

(૧) બીરોજાનું તેલ ટીપાં ૨૦, સુખડનું તેલ ટીપાં ૨૦
સવાર સાજ બે વખત થોડીક સાકરના ભૂકામાં કે પતાસામાં નાખીને
૨૦ દહાડા લેવાથી જૂનો પરમીઓ કે જેમાં રસી નીકળે છે તે મટી જાય છે.

(૨) સફેદ મુસલી તો. ૩॥, બેરજો તો. ૩॥, સોનાગેરૂ તો.
૧.—આ ત્રણે ચીજ સાથે મેળવવા પહેલાં દરેકને જુદી જુદી વાટી લેવી
ને કપડછાણ કરી લેવું. પછી પ્રથમ બેરજાને લોઢાની કડાઇમાં નાંખી
જરા ગરમ કરી રસ જેવું થાય કે તેમાં બીજી બે દવાનું ચૂર્ણ નાંખી
દેવું. તે નીચે ઉતારી હલાવી સૂકવી લીધા પછી ચૂર્ણ કરી રાખવું.
માત્રા તો. ૦॥ દવા ખાઇ ઉપર ૨૦ તોલા દૂધ અને ૨૦ તોલા
પાણી મેળવી પી જવું. આ પ્રમાણે દૂધ ને પાણીની લસી સાથે
સાત દહાડા દવા લેવાથી રસીવાળો પરમીઓ મટે છે.

એક વૈદરાજ નીચેનો પ્રયોગ લખી જણાવે છે:—

(૧) પરમીઆ માટે ગમે તે દવા કરવા છતાં તેમાં આવતી
રસી મટતી નથી. એ માટે અમોએ સિંધ ફાર્મસીની બનાવેલી
યશદભસ્મ (પીળી) નં. ૧ એક દરદીને રોજ ૩ રતીભાર માખણ
સાથે સવાર સાંજ બે વખત આપી હતી એથી પરમીઆની રસી બંધ
થઈ ગઈ છે અને તે ઉપાય કર્યે આજે ૭ માસ થઈ ગયા છતાં
રસી ફરી આવી નથી.

(ઓક્ટોબર ૧૯૩૭ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

નથી. અલબત્ત શરદી વખતે નાક અને મોં સારાં લાગતાં નથી. પણ નઠારી વસ્તુ સારી શી રીતે લાગે? એ નઠારો કચરો શરીરની બહાર નીકળી જાય એમાંજ આપણને લાભ છે.

શરદી એ તો શરીરના બગાડનો મટાડ છે. શરદી કોઈને અચાનક 'લાગી' જતી નથી કે એકદમ ચોંટી પડતી નથી. શરદીનાં જંતુથી કોઈને શરદી લાગુ પડતી નથી. જંતુઓ તો શરીરની ગંદકી ઉપર ગુજરાન ચલાવનાર જીવો છે. નીરોગી શરીરમાં એ વસવાટ કરી શકતાં નથી.

ત્યારે શરદી થાય છે શાથી? એનાં કારણો શાં શાં છે? અયોગ્ય રહેણીકરણીથી શરીરમાં કચરાનો જમાવ અને એ કચરાના યોગ્ય નિકાલનો અભાવ, અશુદ્ધ હવા, પાણી અને ખોરાક, ખાવાપીવાની અનેક કુટેવો, દવા અને દારૂનો ઉપયોગ, શરીરમાં દાંત ટોન્સીલ્સ કે અન્ય સ્થળે પરનો જમાવ. પણ શરદીનું સૌથી મોટું કારણ તો શરીરના મળોત્સર્ગક અવયવો આંતરડાં, કલેજું, ત્વચા, ફેફસાં અને મૂત્રપિંડની કાયમી શિથિલતા એ છે.

શરદીનો શાસ્ત્રીય ઇલાજ શો છે? એમાં પણ ખાસ મુખ્ય છે–આરામ, ઉપવાસ અને ઉષ્ણતા.

જેમ બને તેમ બધું વધુ સમય પથારીમાં આરામ કરવો જોઈએ. આરામથી શરીરની શક્તિનો સંચય થાય છે. આ શક્તિનો કચરાના નિકાલ માટે ઉપયોગ થાય છે.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

શીતળા ટંકાવવામાં જોખમ

૧૯૩૧ના મે મહિનામાં ઇંગ્લેન્ડના આરોગ્યખાતાના પ્રધાન મંડળ તરફથી શીતળા ટંકાવવા બાબતમાં એક નિબંધ પ્રગટ થયો છે જેમાં શીતળા ટંકાવવામાં રહેલાં કેટલાંક જોખમોનો ઉલ્લેખ થયેલો છે.

ઉપરાંત કેટલાંક વર્ષથી ઇંગ્લેન્ડના રજીસ્ટ્રાર-જનરલ પોતાના રિપોર્ટમાં ૬૨ અઠવાડિયે એક બાળક શીતળા ટંકાવવાથી મરણ પામ્યાની નોંધ લખતા આવ્યા છે. ડીસેમ્બર ૧૯૩૧ના રોજ પૂરાં થયેલાં ૨૭ વર્ષો દરમિયાન ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં શીતળાથી જ્યારે પાંચ વર્ષની નીચેનાં માત્ર ૧૦૫ બાળકો મરણ પામ્યાં છે ત્યારે શીતળા ટંકાવવાથી ૨૧૨ બાળકોનાં મરણ નોંધાયેલાં છે.

છેલ્લાં ૭ સાત વર્ષથી ઇંગ્લેન્ડનું આરોગ્યખાતાનું પ્રધાનમંડળ શીતળા ટંકાવવાથી પરિણમતા નવા રોગો પર ગંભીર વિચારણા ચલાવી રહ્યું છે. ૧૯૨૨ માં પ્રોફેસર મેકીન્ટોશે આવા રોગોના ભોગ થયેલા અગીઆર દરદીઓની માવજત કરી હતી અને તેના કહેવાથી આ બાબતમાં તપાસ કરવાને સરકારે પ્રથમ એન્ડ્રુ કમિટિ અને તે પછી રોલેસ્ટોન કમિટિની નિમણૂંક કરી હતી.

જર્મન નિષ્ણાતોની ભલામણ

આ કમિટિઓએ તેમના રિપોર્ટોમાં રસી મૂકવાની ક્રિયાથી કેટલાંક નવાં દરદો જન્મ પામે છે એવો સ્પષ્ટ એકરાર કર્યો છે.

૧૯૨૮ માં રાષ્ટ્રસંઘના આરોગ્યખાતાએ આજ વિષયમાં એક નિબંધ બહાર પાડયો હતો અને જે વિભાગમા શીતળા ટંકાવવાથી મગજ અને જ્ઞાનતંતુની નબળાઇનો નવો રોગ ફાટી નીકળ્યો હોય તે વિભાગમાં ફરજીઆત શીતળા ટંકાવવાનું ફરમાન સદંતર મુલતવી રાખવાની જર્મન નિષ્ણાતોના મંડળની ભલામણને સંપૂર્ણ ટેકો આપ્યો હતો.

૧૯૨૮ માં ડચ સરકારે પણ તબીબોની ભલામણ પરથી ફરજીઆત શીતળા ટંકાવવાની પ્રથા મુલતવી રાખી હતી.

ચિહ્નોનો ઘટાડો

૧૯૨૮ ના જુલાઈ મહિનામાં કાર્ડીફ ખાતે ભરાયેલી બ્રિટિશ મેડિકલ એસોસીએશનની સભામાં પ્રોફેસરો ટર્નબુલ અને મેકીનટોશે આ વિષય પર નિબંધો વાંચી નવો પ્રકાશ પાડયો હતો.

૧૯૩૦ માં રોલેસ્ટન કમિટિએ વધારાનો નવો રિપોર્ટ બહાર પાડયો હતો જેમાં પ્રથમના રિપોર્ટને અનુમોદન આપતાં કેટલા નવા પુરાવા ઉમેરવામાં આવ્યા છે.

તબીબી અભિપ્રાયોને માન આપીને ઇંગ્લેન્ડના આરોગ્યખાતાના પ્રધાનમંડળે શીતળા ટંકાવવાના ચાર ચિહ્નોને બદલે એક ચિહ્ન પાડ

१५–शीतळा टंकाववाथी थती हानि

શીતળા એવો ભયાનક ચેપી રોગ છે કે જો તેના માટે અગાઉથી ચાંપતા ઈલાજો ન લેવામાં આવે તો તેનાથી ઘણી ખરી વખત મરણ, અંધાપો અથવા શરીરની વિકૃતિ થાય છે.

હમણાં શીતળાના રોગથી બાળમરણ પ્રમાણ મુંબઈ ઇલાકામાં ઘણું વધી ગયું છે. ઇલાકાની વસ્તીને શીતળાના [illegible] ઉગારવાને મુંબઈ સરકાર ૨૧ વર્ષ નીચેનાં બાળકોને ફરજીઆત ફરીથી શીતળા ટંકાવવાના સવાલ ઉપર વિચાર ચલાવી રહી છે.

પરંતુ અત્યારે પશ્ચિમના દેશોમાં શીતળા ટંકાવવાની પદ્ધતિ સામે ભારે ઉહાપોહ થઈ રહ્યો છે અને શીતળા શા માટે ન ટંકાવવા જોઈએ તે સંબંધમાં કેટલાક નામાંકિત વિદ્વાનોના નિબંધો વર્તમાન પત્રોમાં પ્રગટ થઈ ચૂક્યા છે.

વાછરડાં પર અત્યાચાર

સામાન્ય રીતે પોતાની [illegible], [illegible] શીતળા, ઢોરોના પ્લેગ, પેટના અને [illegible] શીતળા ટંકાવવાની રસી તૈયાર કરવામાં આવે છે. [illegible] ઉપર [illegible] અત્યાચાર ગુજારીને રસી [illegible] છે. [illegible] સાબિત કર્યું છે કે [illegible] રસી [illegible] નથી પરંતુ રોગજનક છે.

[illegible]

[illegible]

છે અને તે વખતે દર્દી ટાઢક એટલે કે તાંદળજો, સાકર, પં.શ્રી
જારેલી કુમડી, કાગળ, કલમ અને ખાનરમાં મળતી શીતળા માતાની
આંખો શીતળા માતાને ધરાવીને પગે લાગે છે.

શીતળાના કેસોમાં દવા કરતાં સારવારની વધારે સંભાળ લેવાની
જરૂર છે. બળીઆ નીકળ્યા હોય ત્યારે દર્દીને આરામ મળે, તે
ઓછા થાય અને જખમ ઉંડા ન જાય તેવા ઉપાયો યોજવા જોઈએ.

મુંબઇ સરકાર ૧૧ વર્ષની નીચેનાં બાળોને ફરજીઆત શીત-
ટંકાવવાનો નવો કાનુન દાખલ કરે તે પહેલાં પશ્ચિમના નિષ્ણાતોનો
અભિપ્રાય લક્ષમાં લે તો કેવું સારૂં ?

(તા. ૨૪-૧૦-૧૯૩૭ના "મુંબઈ સમાચાર" સાપ્તાહિકમાંથી)

९६–हाई ब्लडप्रेशरनो उपाय अने लसण

(લેખકઃ–શ્રી દુર્ગાશંકર કે. શાસ્ત્રી)

બ્લડપ્રેશર નામ નવું છે; પણ એના ઉપાય તરીકે હમણાં
બહાર આવેલું લસણ જૂના કાળથી આ દેશના ખોરાકમાં વપરાય
છે, પણ એ વસ્તુ આ દેશમાં બહારથી આવેલ છે એમ લાગે છે.
"લસણ, ગાજર, ડુંગળી. બીંદડાની બળી અને અપવિત્ર જમીનમાં
ઊગેલી વસ્તુઓને મનુએ દ્વિજજાતિ માટે અભક્ષ્ય કહી છે." (મનુ
અ. ૫. શ્લો. ૫) અને બ્રાહ્મણોના મોટા ભાગમાં તથા સુરત
વૈષ્ણવોમાં મનુસ્મૃતિનો આ આદેશ હજી પળાય છે. પણ બાકીના
લોકોના ખોરાકમાં લસણ ડુંગળીને મોટું સ્થાન છે અને આયુર્વેદના
ગ્રંથોએ આ વસ્તુની આભડછેટ સ્વીકારીજ નથી. દ્વિજો લસણ
નથી ખાતા તેનું જે કારણ વૃદ્ધ વાગ્ભટમાં તથા નાવનીતકમાં
આપ્યું છે તે આ વસ્તુઓનું પરદેશી મૂળ સૂચવે છે. લસણની
ઉત્પત્તિ માટે ઉપર કહેલા બેય ગ્રંથોમાં નીચેની પૌરાણિક દંતકથા
આપી છે. "અમૃતમંથનના પ્રસંગે જ્યારે વિષ્ણુએ ચક્રથી રાહુનું
માથું કાપી નાખ્યું ત્યારે એના ગળામાંથી જે અમૃતબિંદુઓ
જમીન ઉપર પડયાં તે લસણ રૂપ થયાં." (વૃદ્ધ વાગ્ભટ ઉ. અ.
૪૯ અને નાવનીતક શ્લો. ૧૦-૧૧) બન્ને ગ્રન્થકારો કહે છે કે
દૈત્યના દેહમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ હોવાથી દ્વિજો લસણ નથી ખાતા
(નાવનીતકમાં વિપ્રો નથી ખાતા એમ કહ્યું છે).

લસણ પછી પલાંડુનો પ્રયોગ વાગ્ભટમાં આપ્યો છે અને એ
પ્રસંગમાં પલાંડુનાં વખાણ કરતાં કહ્યું છે કે, "શકાધિપતિની નિંદ્રા
સાક્ષાત્ પલાંડુ-ડુંગળીમાં રહી છે અને એના ઉપયોગથી શ
સ્ત્રીઓની કપોલકાન્તિ દીપી ઊઠે છે." વળી હિમાલયમાં અને દ

વાની જાહેરાત બહાર પાડી હતી અને પ્રાથમિક શાળાઓમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓ જો એવી રોગના ભોગ ન થઇ પડ્યા હોય તો તેમને ફરજીઆત શીતળા ટંકાવવાની ફરજમાંથી મુક્ત રાખ્યા હતા.

હેતુ સિદ્ધ ન થયો

શીતળા ટંકાવવાથી મગજ અને જ્ઞાનતંતુ ઉપર ઘણીજ ખરી અસર થાય છે. એટલે નિષ્ણાતોએ રસી બદલીને અથવા રસી મૂકવાની ક્રિયામાં ફેરફાર કરીને ખરી અસર નાબૂદ કરવાના પ્રયોગો કરી જોયા છે પરંતુ તેમાં તેઓ ધારેલો હેતુ સિદ્ધ કરવામાં સફળ થઇ શક્યા નથી. નામાંકિત ડૉકટરોની દરેક પ્રકારની સાવચેતી છતાં શીતળા ટંકાવવાથી પરિણમતા મગજના અને જ્ઞાનતંતુના રોગો કાબૂમાં રહી શકતા નથી.

શીતળા ટંકાવવાની ચાર નિશાનીઓને બદલે એક નિશાની ટંકાવવાની નવી પદ્ધતિ દાખલ થવાથી પણ બાળમરણપ્રમાણ સુધારા જેવું [illegible] નથી.

લીસ્ટર ઇન્સ્ટીટ્યુટના ડીરેક્ટર ડૉ૦ લેડીન્ગહામે ૧૯૩૨ ના જુલાઈ માસમાં રૉયલ સેનીટરી ઇન્સ્ટીટ્યુટની [illegible] ખાતે મળેલી કોંગ્રેસમાં સ્પષ્ટ જણાવ્યું હતું કે નિશાળે જતાં બાળકો અથવા મોટી ઉંમરના વિદ્યાર્થીઓ શીતળાના સાધારણ ફેલાવામાં ભાગ [illegible] પડશે તો પણ હું તેમને શીતળા ટંકાવવાની ફરજ પાડીશ નહિ.

ફરીને પડદામાં રાખો

હિન્દુસ્તાનમાં અંગ્રેજ રાજ્યનો આરંભ થઇ ગયો ત્યારથી શીતળાના રોગથી બચવાને માટે શીતળા ટંકાવવાનો અથવા રસી મૂકાવવાનો રિવાજ ચાલુ થયો છે. રસી મૂકાવવાથી શીતળા મટી જાય છે એવી માન્યતા ઇંગ્લેંડના સરકારી રિપોર્ટોએ [illegible] કરી છે.

હિન્દુઓના ઘરોમાં જ્યારે કોઈને શીતળા, ઓરી, અછબડા [illegible]

શીતળા માતાનો મહિમા

[illegible]

પાકે પાણીથી સાંભળ્યું, એટલું જ નહિ પણ એમણે પોતે પણ એનો ઉપયોગ કરવા માંડ્યો એ જોયું, એટલે લસણ વિષે જિજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થતાં શ્રી. પ્યારેલાલજી મારફતે શ્રી. મહાદેવ હરિભાઈ દેસાઈને પૂછાવ્યું અને એમણે જવાબમાં લખ્યું કે, "બ્લડપ્રેશર ઉપરના એક જર્મનીના પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે લસણના પ્રયોગથી અનેકવાર પ્રેશર ૩૦-૪૦ સુધી ઊતર્યું છે. ડૉક્ટર અનસારી સાહેબની આ વિષે ખાસ ભલામણ હતી અને અમારી ઉપર એક સ્વીડનની બાઈ નામે આડાગેઝન મીન હમેશાં કાગળો લખે છે તે તો લસણને દરેક બ્લડપ્રેશરના વ્યાધિમાં અને આંતરડાંના દરેક રોગમાં અકસીર ગણે છે. એનામાં ટૉક્સીન્સ બહાર કાઢવાની અજબ શક્તિ છે. ગાંધીજી રોજ અડી તોલા સુધી લસણ કાચું વાટીને ખાય છે. બ્લડપ્રેશર હતું ત્યારે તો ખાતા હતાજ, પણ હજી ખાવાનું ચાલુજ છે. એમનું બ્લડપ્રેશર હાલ તદ્દન નોર્મલ છે."

આટલી હકીકત પૂરી પાડવા ઉપરાંત શ્રી મહાદેવભાઈએ એપ્રીલમાં 'લીડર' પત્રમાં પ્રગટ થયેલા એક લેખનો હવાલો આપ્યો હતો અને બ્લડપ્રેશરનાં કારણો તથા લસણના એના ઉપર ઉપયોગ સંબંધી નીચેની માહિતી ઉક્ત લેખમાંથી ખેંચેલા સાર રૂપે છે. ('લીડર' નો લેખ 'ફીઝીકલ કલ્ચર' ના તાજા અંકમાં મિલો હેસ્ટિંગ્સે લખેલા લેખનો સાર છે.) બ્લડપ્રેશરના નિદાન તરીકે કેટલાક વાદો બહાર આવ્યા છે. પહેલો, મૂત્રામ્લ 'યુરિક એસીડ' નું વિષ આ રોગમાં કારણભૂત છે એટલે કે વધારે પ્રમાણમાં માંસગત ખોરાક ખાવાથી નુકસાન થાય છે એ વાદ ત્રીસ ચાળીશ વર્ષ પહેલાં પ્રચલિત હતો. આ વાદમાં પ્રોટીન તત્ત્વોનું પાચન તથા શોષણ થતાં છેવટ રહેલાં તત્ત્વો વૃક્ક-મૂત્રપિંડને વધુ પડતો શ્રમ આપે તેથી તથા લોહીમાંથી પ્રોટીન તત્ત્વોને બહાર કાઢી નાખવાની શરીરની અશક્તિને લીધે બ્લડપ્રેશરના કારણરૂપ મૂત્રામ્લવિષ પેદા થાય છે એવી માન્યતા છે. એ જૂનો વાદ અત્યારે અમાન્ય થઈ ગયો છે એમ નથી પણ કાંઈક ભૂલાઈ ગયો છે ખરો. અન્નાહારી વર્ગમાં આ વાદનો હજી ઠીક પ્રચાર છે. કારણકે માંસાહાર સામે મજબૂત દલીલ આ વાદ પૂરી પાડે છે.

પછી બીજો એવો વાદ પ્રચારમાં આવ્યો કે જે વિષો હાનિ કરે છે તે કાંઈ માંસ કે પ્રોટીનમાંથી આપણા શરીરની પ્રાકૃતિક ક્રિયાને પરિણામે ઉત્પન્ન થતાં નથી, પણ આપણા આંતરડામાં રહેલો સડો ઉત્પન્ન કરનાર કીટાણુ-જે પ્રોટીનમાંથી પોતાનો ખોરાક લે છે, તેઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

ત્રીજો વાદ જે પછી આવ્યો અને જે આધુનિક લોકપ્રચલિત પથ્યાપથ્ય વાદ છે, તે અમ્લક્ષારનો સમયોગ આહારનાં ખનિજ

દેશમાં થતા લસણના કંદ વાપરવાનું વાગ્ભટ કહે છે. એ બધું જોતાં શકો સાથે લસણ અને ડુંગળી આ દેશમાં આવ્યાં હોય અને વૈદ્યોએ એના ગુણોને જોઈને તરત અપનાવી લીધાં હોય એમ જણાય છે. વાગ્ભટ અને નાવનીતકમાં લસણ ડુંગળીની રસાયન તરીકે જે ભારે પ્રશંસા કરેલી જોવામાં આવે છે તે ચરક સુશ્રુતમાં નથી એનો પણ ઐતિહાસિક ખુલાસો આ રીતે મળી રહે છે.

શકો ઈ. સ. પૂર્વે પહેલા શતકમાં આ દેશમાં આવ્યા અને તે પછી થોડા વખતમાંજ આ વસ્તુઓના ગુણોનો એ વખતના વૈદ્યોએ સારો અભ્યાસ કરી લીધો જણાય છે.

વાગ્ભટ વગેરે પ્રાચીન વૈદ્યો લસણને રસાયન અર્થાત્ [illegible] આરોગ્ય તથા આયુષ્યને વધારનાર ગણે છે; અને તે ઉપરાંત [illegible]નું તથા વાયુરોગનું લસણ પરમ ઔષધ છે એમ કહે છે. વાગ્ભટ કહે છે કે, "જેના શરીરને ટાઢ, વરસાદ અને દિમાગી નુકસાન થયું હોય તેને, જેનાં હાડકાં [illegible] ગયાં હોય, વાગી ગયું હોય કે દુખતાં હોય તેને તથા વાયુરોગથી જેઓ પીડાતા હોય તેમનું આ પરમ ઔષધ છે."

હાલમાં પણ આપણા દેશમાં એના આ ગુણો લોકપ્રસિદ્ધ છે. સંધિવા વગેરે વાત રોગો ઉપર લોકો લસણનો ઉપયોગ કરે છે. [illegible]

સાથે નાકનો સંબંધ છે એવી કેટલીક હકીકતો મારા જાણવામાં આવી છે. સારા પ્રવાસીઓ અને સારા વાંચનારાઓ જાણે છે કે હાઇ બ્લડપ્રેશર ઓછું કરવા માટે એક જૂનો અને જાણીતો ઉપાય લસણ છે. યુરોપ ખંડના લગભગ બધા દેશોમાં લોકોની ઘરગથ્થુ દવા અને લોકપ્રિય દવાઓમાં લસણ જૂનામાં જૂની વસ્તુ છે; અને દવા તરીકે એનો ઉપયોગ પ્રાચીન રોમ સુધીજ નહિ પણ પ્રાચીન ભારત પર્યંત પહોંચે છે. (જે આપણે શરૂઆતમાં જોઈ ગયા છીએ)

પણ સાચું પૂછાવો તો આ લેખકને લસણ તરફ ખોરાક કે દવા તરીકે અંગ્રેજને સહજ એક જાતની સૂગ હતી. પણ જ્યારે હકીકત સામી આવીને ઉભી રહે ત્યારે મનના પૂર્વગ્રહો છોડી દેવાની તૈયારી હોવી એજ વૈજ્ઞાનિક વૃત્તિની કસોટી છે અને ઉગ્ર ગંધ પેહેજ લસણના પક્ષમાં હકીકત પણ ઘણી છે. જેમ એ બેય કોડ-લીવરઓઈલમાં પણ છે. લસણને વનસ્પતિજન્ય કોડલીવરઓઇલ કહેવામાં આવે તો જરાય ખોટું નહિ. પછી બ્લડપ્રેશર સંબંધી વાંચનમાં જેમ જેમ હું ઈંગ્લેંડની પૂર્વ દિશામાં ચાલતો ગયો તેમ તેમ બ્લડપ્રેશરને ઓછું કરવાની લસણમાં એની પોતાની વિશિષ્ટ શક્તિ હોવાના ખરેખરા વૈજ્ઞાનિક પૂરાવા મારા જોવામાં આવતા ગયા. જો આ પૂરાવો "પોતે દરદીઓને આપ્યું અને તેઓનું બ્લડપ્રેશર ઓછું થયું" એ જાતનો ધંધાદારી ચિકિત્સકોનોજ હોત તો એ પૂરાવો એક જાતની માનસિક અસર—વહાલાં લસણ તરફનો અસ્થાનિક આદર હોવાનો મને વહેમ રહેત. પણ ફ્રાન્સના પ્રકૃત શારીરવિદોએ બિલાડાં અને કૂતરાંઓ ઉપર લસણથી બ્લડપ્રેશર ઓછું કરવાના પ્રયોગો કર્યા છે, એમ જ્યારે વાંચ્યું ત્યારે મારો વહેમ ભાગી ગયો અને આ વાતમાં રસ વધ્યો. પછી હું મારી શોધખોળની મુસાફરીમાં પૂર્વમાં આગળ વધ્યો (અલબત્ત, આ બધું ન્યૂયોર્કની મેડિકલ લાયબ્રેરીમાં બેસીનેજ કર્યું છે.) અને છેવટ ખોડીં-દુનિયાના જે એક માત્ર દેશમાં સરકાર લડાઇમાં પૈસા ખર્ચે છે તે કરતાં વધારે પૈસા વૈજ્ઞાનિક શોધખોળની બાબતમાં ખર્ચે છે ત્યાં પહોંચ્યો અને ત્યાંના પોષણની વૈજ્ઞાનિક સંસ્થાની જીવન-રસાયન શાખામાં ધોળા ઉંદરને પુષ્કળ લસણ અપાતું જોયું.

હવે લસણ જેમ બ્લડપ્રેશરનો ઉપાય મનાય છે તેમજ આંતરડાંના સડાનો પણ ઉપાય મનાય છે. વળી મને શંકા પડી અને એક દુર્ગંધને બીજી દુર્ગંધ વડે ઢાંકવા જેવો આ દાખલો બારશે. પણ ઉંદરોને આંતરડાંમાં સડો થાય છે કે નહિ એ જાણવાની પરવા જુવાન સોવિયેટ વૈજ્ઞાનિક સિવાય બીજું કોઇ કરે ખરું?

પણ ઉંદરોને આંતરડામાં સડો થાય છે અને ખોરાકમાં અમુ સાદસાર (આયર્ન ઓક્ઝાઇડ) એક ટકો ભેળવવાથી એ સડાનું મા

તત્ત્વોમાં તથા પરિણામે લોહીમાં હોવો જોઈએ અને સમયોગ ન રહીને અમ્લાધિક્ય થઈ જાય તો એ નુકસાન કરે, એ પ્રકારનો છે. આ વાદમાં પણ માંસમાં હાનિકારક તત્ત્વો હોવાની વાત તો છેજ પણ ભાર દુષ્ટ કીટાણુના ઉત્પન્ન ઉપર નથી પણ અમ્લ ખનિજો ઉપર છે.

સામાન્ય વાંચનારને જરૂર એમ લાગશે કે એમાંથી ગમે તે વાદ સાચો હોય પણ બધાનો સાર તો એટલોજ છે ને કે ભારે માંસમય ખોરાક વધારે ન લેવો અને તેને બદલે થોડો માંસમય કે માંસરહિત દૂધ, ફળો અને શાક વગેરેનો ખોરાક લેવાથી નુકસાનના આ બધા પ્રશ્નો દૂર થઈ જશે. અલબત્ત, આ વ્યવહારૂ દષ્ટિ છે. પણ થોડો ફેર જરૂર પડે છે.

જો પ્રોટીનનું આધિક્ય એજ મૂળ કારણ હોય તો એની ન્યૂનતા એજ મુખ્ય ઉપાય. આ વિભાગમાં [illegible] પણ ચરબી નહિ ગણાય. વળી દૂધ, પનીર અને [illegible] એજ વર્ગમાં સમાવેશ થશે.

પણ જો બીજો કીટાણુવાદ [illegible] માંસ અને ઈંડાં [illegible], પણ દૂધ અને [illegible] માલ્યું છે. અલબત્ત, આ વાદના [illegible] ઉપાયમાં [illegible] ખોરાકનો ત્યાગ અને [illegible] સ્વીકાર એજ મુખ્ય [illegible] વિધિની [illegible]

હવે ત્રીજો [illegible]

[illegible]

૯૭—હૈજા—કૉલેરા

(મૂળ લેખકઃ- ડૉ. છ. વી. ગદ્રે)

કેટલાક કુદરતી બનાવો એવા બને છે કે જેના તરફ કંઈક વિચાર કરવાની આવશ્યકતા અવશ્ય પ્રતીત થાય છે. હાલમાં વર્ષાઋતુ ચાલે છે. વરસાદ જેવો થવો જોઇએ તેટલો થયો નથી. ૧૫, ૨૦ દિવસથી વરસાદ એક દિવસ પણ નથી પડયો. દિવસે ભયંકર ગરમી પડે છે અને રાત્રે ઠંડી પણ પડે છે. આવા સમયમાં પાચનશક્તિ બરાબર નહિ હોવાથી રોગ પેદા થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. કયાંક કોલેરાનો ઉપદ્રવ જણાય છે અને કયાંક થવાની તૈયારી જણાય છે. તેના વિષે વિસ્તારમાં નહિ ઉતરતાં તેનાં મુખ્ય લક્ષણે સૂક્ષ્મ રૂપમાં અને તેને અટકાવનારી ઔષધિઓજ સામાન્ય જનતના હિતાર્થે અત્રે રજૂ કરવાનો વિચાર કર્યો છે.

આ રોગને ફાટી નીકળવા માટે ખાસ સમય કે ઋતુની આવશ્યકતા નથી હોતી. કોઇવાર વર્ષા, કોઇવાર ગ્રીષ્મ, કોઇવાર શરદ ઋતુમાં તો કોઇવાર વસંતઋતુમાં પણ આ રોગ ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે. આ રોગ સ્પર્શજન્ય છે. એક શહેરથી બીજા શહેરમાં અને એજ રીતે એક મહોલ્લામાંથી બીજા મહોલ્લામાં અને ઘરોમાં ફેલાતો જાય છે. મનુષ્યોનો ખૂબ જમાવ, પીવાના પાણી તથા ખાદ્ય વસ્તુઓની અવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાનો અભાવ એ તેનાં ખાસ ઉત્પન્ન કરનાર છે; તોપણ પાણીની સ્વચ્છતા ઉપર તે ફેલાવાનો આધાર છે. પ્રત્યેક મનુષ્યે પાણી ઉકાળીને સ્વચ્છ કર્યા પછી ઉપયોગમાં લેવું જોઇએ. કારણકે પાણીમાં જે જંતુઓ હોય છે તે પેટમાં ગયા પછી વૃદ્ધિ પામે છે અને મળદ્વારા બહાર નીકળીને પાણીનાં વહેણમાં આગળ વધતાં પોતાનો પ્રભાવ ફેલાવે છે. તેમાંજ કોલેરાનાં જંતુ હોય છે. ખુલ્લી હવા, ઘરની સ્વચ્છતા અને નિયમિત આહાર તરફ પ્રત્યેક માણસે ધ્યાન આપવું જોઈએ.

લક્ષણઃ—આ રોગમાં સફેદ પાણી જેવી ઉલટીઓ અને ઝાડા થાય છે. હાથપગમાં કળતર, શરીરમાં ઘણી બળતરા અને એકદમ શક્તિ જતી રહે છે, પેશાબ અટકી જાય છે અને આંતરડાંમાં તથા ઝાડામાં એક વિશેષ પ્રકારનાં જંતુ જોવામાં આવે છે.

અટકાવનારી દવાઓ અને તેનો ઉપયોગઃ—

(૧) કપૂર એક ભાગ અને દારૂ એક ભાગ મેળવીને તેનાં પાંચ ટીપાં પંદર પંદર મિનિટે રોગની શરૂઆતમાં આપવાથી આરામ થાય છે.

(૨) કમળનાં ફૂલ અને કમળનાળનો રસ આપવામાં આવે છે.

કોદી શકાય છે અને લસણે એ સડો દૂર કર્યો. લસણ કાચું, માસ સાથે રાંધીને કે આલ્કોહોલમાં એકસ્ટ્રેક્ટરૂપે આપવામાં પણ એની અસર એક સરખી થાય છે. વળી થોડી માત્રામાં–ખોરાકના વજનના ત્રણ ટકાથી ૦ાા ટકા સુધીની માત્રામાં અસર થાય છે વગેરે નિશ્ચયો તેઓએ પ્રયોગોથી કર્યાં છે. મતલબ કે, સડાવિરોધી કીટાણુની મદદથી સડાને દૂર કરવાના માર્ગથી આ માર્ગ જુદોજ છે એનું આથી સિદ્ધ થાય છે. પણ પુરાવાની વિશેષ ખૂબી તો એ છે કે આંતરડાંનો સડો અટકાવીનેજ પણ નાની રક્તવાહિનીઓ અને કેશવાહિનીઓ (કેપીલેરી)ને વિસ્તૃત કરીને બ્લડપ્રેશર ઓછું કરવાની લસણમાં શક્તિ છે અને આ શક્તિનો પુરાવો એ છે કે ચામડીવાટે લસણની રસવિધિનું લોહીમાં ઇન્જેક્શન આપવાથી બ્લડપ્રેશર ઓછું થયાના માણસોમાંજ નહિ પણ પ્રાણીઓમાં પણ પુરાવા મળ્યા છે.

ટૂંકામાં, એકજ ચીજમાં જુદે જુદે રસ્તે એકજ પરિણામ લાવવાની શક્તિ એક પદાર્થને આપવાનો કુદરતનો આ ચમત્કારિક દાખલો લાગે છે. કુદરતને શા માટે આવો ચમત્કાર માનવો ? કેમ કહી શકો ? કોડ નામની માછલીના લીવરમાં રહેલા તેલમાં એક નહીં બે તદ્દન ભિન્ન પ્રાણતત્ત્વો–વિટામીનનો ભંડાર દુનિયાના બીજા કોઈ પણ પદાર્થ કરતાં વધારે છે. એનો અને એકજ [illegible] હોવા છતાં [illegible] !

[illegible]

૧૮–दाझवुं अगर वळी जवुं अने तेना उपायो

(લેખકઃ–શ્રી. મણીશંકર મૂળશંકર વૈદ્ય)

આજકાલ દાઝી જવાના અને બળી જવાના ઘણા કેસો જોવામાં આવે છે. કેટલાએક કેસોમાં મનુષ્યની કેવળ બેદરકારીજ હોય છે અને કેટલાએક કેસોમાં અકસ્માત હોય છે. કેટલાએક અકસ્માતો ફક્ત સામાન્ય સંભાળ રાખવાથીજ અટકાવી શકાય છે.

બળી જવું એ એક અકસ્માતજ લેખાય. આવે વખતે માણસ પોતાની સામાન્ય ધીરજ ખોઈ બેસે છે અને તેને લીધે તે વખતે જે કાંઇ કરવા યોગ્ય ઉપચાર હોય છે તે તે ભૂલી જાય છે. પરિણામે તે વધારે ને વધારે બળી જાય છે; અને કેટલીક વખત સારી સારવારના અભાવને લીધે અગર તો વધારે બળી જવાને લીધે માણસ મૃત્યુ પામે છે.

મને પોતાને પણ બંને હાથે ઉકળતા પાણીથી બળી જવાનો અકસ્માત નડયો હતો અને તેથી આ સંબંધી મને જે જે જ્ઞાન, થયું તે વૈદ્યકલ્પતરૂ માસિક દ્વારા જનતાને જણાવું તો તેથી ઘણાને લાભ થાય એમ મને લાગ્યું; અને તેથીજ આ વિષય ઉપર મને જે જે ઉપચારો તથા સૂચનાઓ અન્ય સ્નેહી અને અનુભવીઓ તરફથી મળી છે તે આ સ્થાને જણાવું છું. પ્રથમ તો ઉપચારજ જણાવીશ અને પછી સામાન્ય સૂચનો લખીશ.

ઉપચારઃ—પ્રથમ તો ઉકળતું પાણી મારા બંને હાથો ઉપર પડયું અને કોણી સુધીના બંને હાથો ખદખદતા પાણીને લીધે સખત દાઝી ગયા. બળતરા તો સહન ન થાય તેવી તીવ્ર હતી, પણ જરાય ગભરાયા સિવાય કે બૂમાબૂમ કર્યા સિવાય હાથ ઉપર તલનું તેલ છેક કોણી સુધી લગાવ્યું. પછી થોડું બોરીક ચોપડયું અને ઉપર વેસેલાઈન લગાવ્યું. છતાં વેદના અમળ લાગી તેથી તલના તેલમાં કપડાં બોળી તેના હાથ ઉપર પાટા બાધ્યા અને ઉપર તેલ સીંચ્યા કર્યું. પરિણામે લાહ્ય સહેજ કમી થઇ. પછી ૩ થી ૪ શેર કળીચૂનામાં ૭ થી ૮ શેર પાણી નાખી તેને જરા હલાવી આછ થાય ત્યાં સુધી આશરે બે કલાક રહેવા દીધું. દરમિયાન મારા એક સ્નેહી ડૉકટરને બોલાવ્યા. તેણે સલાહ આપી કે ચૂનાની આછ અને તલનું તેલ બનેને ફીણીને મલમ જેવું થાય ત્યારે તેમાં લીન્ટના ટુકડા બોળી જરા નીચોવી (એટલે થોડું પાણી નીકળી જશે) તે લીન્ટના પાટા બંને હાથે બાંધો. અલબત, તેમની સૂચના અનુસાર પોચા પોચા લીન્ટના ટુકડા બાંધ્યા અને ઉપર તલના તેલ અને ચૂનાની આછના પાણીને સીંચ સીંચ કર્યું. પરિણામે થોડી ઠંડક થઇ અને રાત્રે ઊંઘ આવી ગઈ. બીજે

(૩) આદુનો રસ એક તોલો અને આકડાનાં મૂળ એક તોલો, ખલમાં ખૂબ વાટીને કાળાં મરીના જેવડી ગોળી કરીને ગરમ પાણી સાથે લેવી.

(૪) નાનાં બાળકો માટે કોલેરામાં કસ્તૂરીનો ઉપયોગ ઘણોજ ફાયદાકારક છે.

(૫) કાળાં મરી, હીંગ અને અફીણની સરખે ભાગે ગોળી કરીને કોલેરાની શરૂઆતમાં અપાય છે.

(૬) જાંબુનો સિરકો કોલેરા માટે ઘણોજ ઉપયોગી છે. સિરકો બનાવવાની રીતઃ—પાકેલાં જાંબુનો રસ કાઢીને કાચના વાસણમાં ભરવાથી મોં બાંધી દઇને એક વર્ષ સુધી રાખી મૂકવાથી આપોઆપ સિરકો તૈયાર થાય છે. આ સિરકો અર્ધો તોલો બે તોલા પાણીમાં ભેળવીને લેવો.

(૭) જામફળીની છાલ એક ભાગ બારગણા પાણીમાં અડધું રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવી અને તેનું એક નાના ચમચા જેટલું સેવન કરવું. આ કાઢો કોલેરામાં ઝાડા અને ઉલટી ઉપર સારી અસર કરે છે.

(૮) કોલેરામાં પડેલા ઝાડા મટાડવા ફુદીનાનો રસ વારંવાર આપતા રહેવાથી રોગ વધતો નથી.

(૯) પાંચ ભાગ અફીણ, [illegible] તેલ, બે ભાગ લસણ, ચાર ભાગ રાઈ અને ચાર ભાગ [illegible] પદાર્થોને લસોટીને પેટ ઉપર લેપ કરવો.

(૧૦) [illegible]

(૧૧) [illegible]

(૧૨) [illegible]

૩. મારા એક સ્નેહી વૈદે કેવળ ટોપરાનું તેલ લઇ તેજ લગા-
ડવા કહ્યું અને તે તેલનાજ પાટા બાંધવા. આથી પણ ફોલ્લા ઉઠતા
નથી અને બળતરા કમી થઈ ચામડી સારી થઈ જાય છે.

૪. મારા એક સ્નેહી રંગરેજે કહ્યું કે વૈદરાજ તમે ભૂલ કરી.
સાકરનું અગર ખાંડનું બૂરું (દળેલી ખાંડ કે સાકર) લઇ, તેમાં થોડું
પાણી નાખી મલમ જેવું પાતું પાડું દાઝેલા ભાગ ઉપર લગાડવાથી
બે કે ત્રણ દિવસમાં આરામ થઇ જાય છે, ફોલ્લા ઉઠતા નથી અને
બળતરા બળતી નથી.

૫. એક સ્નેહીએ કહ્યું કે મારી સ્ત્રી દાઝી ગઇ હતી. તેને મેં
રાળનો મલમ બનાવી છેક સુધી તેજ ટ્રીટમેન્ટ આપી તો મરણમાંથી
બચી ગઇ. રાળનો મલમ બનાવવાની રીતઃ–ટોપરાનું તેલ શેર ના
લઇ ગરમ કરવું પછી એક કથરોટમાં તે તેલ નાખી તેમાં આશરે
૧ થી ૧।। રૂપિયાભાર રાળનો ઝીણો ભૂકો નાખી હાથવતી ફીણતા
જવું અને તેમાં પાણી નાખતા જવું. આ રીત પાણી અને તેલ
એક થઈ સફેદ મલમ તૈયાર થશે. તેમાં કપડાં બોળી દાઝેલા ભાગ
ઉપર તે મૂકવાં અને ઉપર તેમાંથી નીતરેલું પાણી કે મલમ સીંચ
સીંચ કરવું. પાક ઉપર પણ આ દવા અકસીર છે.

૬. એક સ્નેહીએ કહ્યું કે મારી સાસુ દાઝી ગએલાં અને એક
દમ વસમું લાગી ગએલું; પરંતુ બટાટા તાજાં લાવી તેને ખાં
વાટી તેની લુગદી દાઝેલા ભાગ ઉપર મૂકમૂક કરવાથી થોડા દિવસ
આરામ થઈ ગયો. એનાથી ફોલ્લા ઉઠતા નથી. બટેટાની લુગદી
પાણી શોષાઇ જતાં તે આપોઆપ ખરી પડે એટલે બીજી લુગ
લગાવવી. એનાથી બળતરા પણ બળતી નથી.

૭. એક સ્નેહીએ દહીંને લીંપણ ઉપર નાખી તે લીંપણવા
દહીં લગાવ લગાવ કરવાની સૂચના કરી.

૮. એક વૈદ્યે ધોએલ ઘીમાં શંખજીરૂનો ભૂકો નાખી તે
મલમ બનાવી તે ચોપડવા કહ્યું. આ પાઠ આર્યભિષકમાં છે.

૯. એક સ્નેહીએ કુકડવેલાના ભૂકાને ધોએલ ઘીમાં મે
ચોપડવા કહ્યું.

૧૦. એક સ્નેહીએ ધોએલ ઘીમાં શંખજીરૂ, સોનાગેરૂ
જરા કપૂર મેળવી તેનો મલમ ચોપડવા સૂચના કરી.

૧૧. એક બહેને મને એવી સલાહ આપી કે કુંવારપાઠાને
બળી ગએલા અંગ ઉપર લગાવવાથી બળતરા કમી થાય છે
પાક થતો નથી.

દિવસે એટલે બરાબર ચોવીસ કલાક પછી તે લીન્ટના ટુકડા લઇ લીધા. મોટામોટા ફોલ્લા ઉઠી આવ્યા. સ્નેહી ડૉ. સાહેબને તે વાત જણાવી. તેણે બોરીક એસીડ, વેસેલાઈન અને જરા યુકેલિપ્ટસ ઓઇલનો મલમ મોકલ્યો. લીન્ટ ઉપર તે મલમ ચોપડી ફોલ્લા ઉપર ૨ વતી પ્રયપેફ્લેવીન ૨ ગ્રેન; પાણી એક ઔંસમાં તેનું પાણી નાખી એટલે કે લોશન લગાવી તેના ઉપર મલમ લાસા લીન્ટના ટુકડા લગાવી ઉપર પોચો પોચો પાટો બાંધ્યો. ત્રીજે દિવસે સવારમાં પાછા ડોકટર આવ્યા. તેણે ઉપસેલા ફોલ્લા કાતરવતી કાપી કાઢયા. પાણી જરાએનું બધું નીકળી ગયું. ઉપર જણાવેલ મલમના લીન્ટના ટુકડા પ્રથમ ઘા ઉપર લોશન ૨ વતી લગાવી મૂકયા અને બેન્ડેજ બાંધ્યો. ચાર દિવસમાં વગર પાકે જમીન આવવા લાગી. આઠ દિવસમાં સુકાઈ ગયું. ૧૨ દિવસે પાટા છોડી નાખ્યા. પંદર દિવસે હાથ મૂળ સ્થિતિ ઉપર આવી ગયા અને દાઝેલી ચામડી આપોઆપ નીકળી જવા લાગી. મલમવાળાં લીન્ટના ટુકડા બરાબર ૮ દિવસ મૂક્યા. પછી ખાલી વેસેલાઈન ચોપડી ઉપર પાવડર લગાવતા. લગભગ બાવીસ દિવસે હું [illegible] ઉપર [illegible] સ્થિતિમાં થયો. [illegible] પંદર દિવસમાં [illegible] રહ્યા.

બીજા ઉપચારો [illegible] અનેક [illegible] [illegible]

૧. [illegible]

૨. [illegible]

९९.–तमाकु अने चाह–कोफी झेरी छे

પ્રશ્ન—તમાકુના ઉપયોગ માટે આપનું શું કહેવું છે!

ઉત્તર—૪૦૦ વર્ષ પહેલા અમેરિકામાં તમાકુનો ઉપયોગ કર
વાની શરૂઆત થઇ. આ વનસ્પતિનું સેવન મનુષ્યનાં શરીરને ઘણુંજ
નુકસાનકારક છે, પણ તેનો ઉપયોગ દુનિયાના તમામ ભાગમાં મોટા
પ્રમાણમાં ચાલુ થયો છે. આજના સુધરેલા કહેવાતા સમાજમાં તેનો
ઉપયોગ વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. સિગારેટનો પ્રસાર ગામડાથી
માંડીને રાજાના મહેલ સુધી થયો છે. તેનો ઉપયોગ કરવો એ એક
સભ્યપણાનું લક્ષણ સમજાય છે; ઉલટું તેનો ઉપયોગ ન કરનારજ
જંગલી ગણાય છે.

પ્રશ્ન—તમાકુની શરીર ઉપર શું અસર થાય છે!

ઉત્તર—તમાકુના ઉપયોગથી શરીરના આરોગ્ય ઉપર ઘણી
ખરાબ અસર થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ તેથી મનુષ્યના નૈતિ
જીવન ઉપર પણ અનિષ્ટ પરિણામ થાય છે. ૨૦ વર્ષનો જુવા
તમાકુના ઉપયોગથી ૬૦ વર્ષના વૃદ્ધ માણસ જેવો નિરતેજ જણા
છે. તમાકુમાં જે વિષ છે તેથી મનુષ્યનું યકૃત, હૃદય, મૂત્રપિંડ વૈ
વગેરેની ક્રિયા ઘણીજ બગડી જાય છે. દિવસે દિવસે સ્ત્રીવર્ગમાં
સિગારેટ પીવાનું વ્યસન વધતું જાય છે. યુરોપીઅન સમાજની વ
સ્ત્રીઓ આ વ્યસનને આધીન થએલી છે. ધુમ્રપાનથી મનુષ્યનો
બાજુથી અધઃપાત થાય છે. ઘણા માણસો આ વ્યસનથી ગાંડા બન

પ્રશ્ન—ચા કોફીના સેવન માટે આપનો શો અભિપ્રાય છે!

ઉત્તર—આ બન્ને પેયમાં સેંકડે ૬ ટકા ઝેર છે. આ
પદાર્થોના સેવનથી તાત્કાલિક ઉત્તેજન મળે છે અને મનુષ્યને થાક
ઉતર્યા જેવું લાગે છે, પણ થોડા વખત પછી વધારે થાક્યા જેવું
લાગે છે. આ પેયોનો ઉપયોગ કરવાથી નિદ્રાનાશ અને અપચનનો
વ્યાધિ લાગુ થાય છે. જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે. થોડા વર્ષ પછી આ
પેયોથી જોઇએ તેટલું ઉત્તેજન મળતું નથી તેથી મનુષ્ય મદનું સેવન
કરતા શીખે છે. અમેરિકામાં દિવસે દિવસે આ વ્યસનથી આગ અને
કોકેનનો પણ પ્રચાર વધતો જાય છે. માણસને આદત પડે છે તે
તેમ વધારે ઉત્તેજક પદાર્થનું સેવન કરવાની જરૂર ઉત્પન્ન થાય છે.

પ્રશ્ન—ચા, કોફીના વ્યસનથી છૂટા થવાનો કયો ઉપાય છે

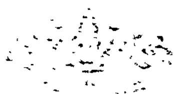
ઉત્તર—આ પદાર્થોનું સેવન ન કરવાની ઇચ્છા પ્રથમ થ
જોઇએ. રોજ લેવાના પેયમાં આનું પ્રમાણ ધીરે ધીરે કમી કરવું જોઇ

૧૨. એક વૈદરાજે મને એમ કહ્યું કે પીપળાની છાલમાં ક્ષાર નથી તેથી તેનાં છોડીયાં બાળી કોલસા જેવાં કરી વાટી શીશીમાં ભરી રાખવાં. દાઝેલા કે બળી ગયેલા ભાગ ઉપર ધોએલ ઘીમાં તે રાખ ચોપડવાથી તરત આરામ થાય છે.

આ સિવાય પણ ઉપચારો તો સૌએ પોતાના અનુભવના કર્યા તેમાંથી અને ઉપરના બાર પ્રયોગોમાં કાંઈક વજનવાળા જણા-વાથી તે બનાવ્યા છે.

સામાન્ય સૂચનાઃ—ઉપચારો ગમે તેટલા હોય પણ સામાન્ય ધીરજ વગરના માણસને એક પણ ઉપચાર હાથ લાગતો નથી. વળી ઠંડક માટે પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી દરદ વધે છે અને કદાચ વધારે બળેલ હોય તો મૃત્યુ પણ થઈ જાય છે. માટે બળતા ઉપર કદી પણ પાણી નાખવું નહિ. તેલ જેવી બીજી કોઈ વસ્તુ ઠંડક આપનારી નથી. વળી કપડાં બળવાથી આગ ઊઠે તો ગભરાયા સિવાય અને દોડાદોડ કર્યા સિવાય નીચે [illegible] [illegible] પણ ન નાખવું. પરંતુ [illegible] [illegible] ઉપાય શરૂ કરવું.

[illegible]



તંતુઓ જડ અને જડ્ડા બને છે અને તેમને થાક કે કંટાળાની ખબર પડતી નથી. તમાકુ શ્રમ કે ચિંતા દૂર કરતી નથી પણ તે તો ફક્ત તેનું ભાન થતું અટકાવે છે.

તમાકુથી થતી હાનિની થોડી વિગતો અત્રે આપી છેઃ—

૧ તમાકુથી શરીરમાં કમતાકાત આવે છે, હૃદયનાં ધબકારા અનિયમિત બને છે અને તેનું કદ વધારે છે.

૨ તે લોહી બગાડે છે અને તેની અસરથી ચામડી ફિક્કી બને છે.

૩ તમાકુ લેવાથી વારંવાર થૂંકવું પડે છે. વધુ પડતું થૂંક બહાર જવાથી ખોરાક પચાવનાર પાચકરસ (સેલિવા) વેડફાય છે અને પરિણામે પાચનશક્તિ ઘટે છે. તે કાળજાના કામમાં પણ મુશ્કેલીઓ ઉભી કરે છે.

૪ તમાકુ જ્ઞાનતંતુઓનો નાશ કરે છે.

૫ નાની ઉંમરે તમાકુનો કાયમી ઉપયોગ કરવાથી શરીરનો વિકાસ અટકે છે.

૬ તેના ઉપયોગથી ગળું છોલાય છે, મોંના મજ્જાતંતુઓ ઉશ્કેરાય છે અને કાકડાઓ ફૂલી જાય છે. એક વિદ્વાન ડૉક્ટરે લખ્યું છે કે ગળાની ચાંદીના તપાસેલા દરદીઓમાંથી ૯૮ ટકા દરદીઓને તે રોગ તમાકુ મોટા પ્રમાણમાં વાપરવાને અંગે લાગુ પડેલો. તમાકુ ફેફસાંને પણ ઉશ્કેરી મૂકે છે.

૭ તે દૃષ્ટિ બગાડે છે અને શ્રવણશક્તિ ઘટાડે છે.

૮ તે મગજ તથા જ્ઞાનતંતુઓને હાનિ પહોંચાડે છે.

૯ તે શ્વાસોચ્છ્વાસને ગંધાતો કરે છે અને અવાજને બે[illegible] બનાવે છે.

૧૦ તે સ્વાદ અને સુંઘવાની કુદરતી શક્તિઓને હણે છે તબિયત બગાડનાર તીખા તમતમતા ખોરાકની ભૂખ તથા તરસ પેદા કરે છે.

૧૧ તે માણસમાં રહેલી જીવનશક્તિ ઓછી કરી આ[illegible] ઘટાડે છે.

૧૨ તમાકુ અવાળુંને પોચાં બનાવે છે અને દાંતમાં સડો ફેલાવી પરૂ (પાયોરીઆ) પેદા કરે છે.

૧૩ તમાકુ માણસને કમતાકાત બનાવે છે.

મજુરો અને તમાકુ

તમાકુના વ્યસન સાથે આપણને વધારે સંબંધ છે [illegible] મજૂર વર્ગમાં એ ખૂબ બહોળા પ્રમાણમાં ફેલાયેલું છે. મજૂરો [illegible] કે માનસિક શ્રમ દૂર કરવા બીડીનો આશરો શોધે છે. ગ[illegible] તો તેમણે તેમની ખરાબ દશા ભૂલી જવાનો પ્રયત્ન કરી તે[illegible]

દૂધનું પ્રમાણ વધારવું જોઇએ, નિયમિત વ્યાયામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ અને ખોરાક સાદો લેવો જોઇએ. ફળ અને ફળના રસનો ઉપયોગ રોજ કરવાથી આ વ્યસન છોડવામાં મદદ થાય છે મનથી જ આ પેયો મારે તિરસ્કાર ઉત્પન્ન થવો જોઇએ. બાહ્ય ઉપચારોથી આ વ્યસનથી છૂટકો થાય એમ નથી. (ડોક્ટર કેલોગના પુસ્તક પરથી)

૧૦૦–તમાકુનું ઝેર

(લેખકઃ–શ્રી ગુલઝારીલાલ નંદા)

માણસના શરીરની રચના બહુ અટપટી છે. હજારો વર્ષોના અનુભવોથી માણસ આજે જાણતો થયો છે કે કેવી જાતનું જીવન ગાળવાથી શરીર તંદુરસ્ત રાખી શકાય અને અમુક બીમારી રોકી શકાય છે. તે સાથે તે એ પણ જાણે છે કે કેવી ટેવોથી તેની કુશળતા, તંદુરસ્તી, કાર્યશક્તિ તથા આવરદા ઓછાં થાય છે. તમાકુનો ગમે તે રૂપે ઉપયોગ કરો પણ એ વસ્તુ જીવન ટૂંકાવનારી વસ્તુઓમાં મુખ્ય [illegible]

[illegible]

જેવા બાળકો અને બહેનોની ભીડ થઇ જાય છે. ભૂવા-ડાકલીઆ બાળકોને તીક્ષ્ણ ધૂણી અને ચપાટોનો માર મારે છે અને કાન ફૂંકે છે. આ પ્રમાણે તેઓ બાળકોને બહુ દુઃખ આપે છે અને તે સાંભળી કે તેના ગાલ-કાન અને પીઠ મારના કારણે સુજી જાય છે. પરંતુ તેઓ નથી સમજતા કે બાળક કોઇ બીજાજ કારણથી અચેત છે! મને એવા કેટલાયે બાળકોની ચિકિત્સા કરવાનો વખત આવ્યો છે જેઓ આવી રીતે અચેત હતા અને જેને ભૂવા લોકો બહુ મોટા 'વળગાડ' કહી ચાલ્યા ગયેલ. બાળકોના માતાપિતા નિરાશ થઇને જ્યારે મારી પાસે આવેલ ત્યારે જે વિધિથી વધુ અફીણ ખાનારા બાળકોને સાજા કરેલ તેજ અનુભૂત ચિકિત્સા અહીં બાળકો તથા ગૃહસ્થોના લાભાર્થે લખી જણાવું છું.

ચિકિત્સા વિધિ

આવા સમયે સુજ્ઞ ચિકિત્સકે પહેલાં બાળકની માને પૂછી લેવું કે અફીણ વધુ તો નથી અપાયું. ક્યારેક સ્ત્રીઓ પોતાના પતિ, સાસુ કે સસરાના ડરથી ખોટું પણ બોલે છે. એટલે વૈદ્ય પોતાની બુદ્ધિથી કામ લઇ ઉપચાર કરે અને અફીણનું ઝેર જે રીતે હોય તે જલ્દીથી નષ્ટ કરે.

ઉપચાર (વિષશમન કરનારા યોગ)

(૧) કાગળને પીસીને દૂધમાં પીવડાવવો.

(૨) અફીણ જેટલું આપ્યું હોય તેનાથી બમણી હીંગ દૂધમાં ઘસીને પીવડાવે તો અફીણનું ઝેર નષ્ટ પામે છે.

(૩) અરીઠાને પાણીમાં ખાંડી, બાળકને પીવડાવે. આનાથી અફીણનું ઝેર સર્વથા નષ્ટ પામે છે.

(૪) કાસમર્દ (કસોંદી)ના પાનને પાણીમાં પીસી-ગાળી પીવડાવવાથી વિષ નષ્ટ પામે છે.

(૫) કાળાં મરી તો. ૧, સિંધાલૂણ તો. ૧, લીંબોળી તો. ૨- આ ત્રણે ખાંડી મધ સાથે મેળવી આપવાથી સર્વ પ્રકારના વિષ શમન કરે છે.

(૬) વમનકારક ઔષધો આપવાથી અથવા નેત્રવાળાનાં પાનનો રસ થોડો થોડો પિવડાવવાથી ૩-૪ કલાકમાં નશો દૂર થાય છે.

(૭) કપાસનાં પાન, લીંબડાનાં પાન અને ધંતૂરાનાં પાન જળમાં ઘૂંટી લેવા. તેના ૫-૫ ટીપાં પિવડાવવાથી ૩-૪ કલાકમાં નશો દૂર થઇ જાય છે. બધી દવાઓ યોગ્ય માત્રાથી સમજીને દ

અફીણ છોડવાનો પ્રયત્ન

કેસર, અફીણ, જાયફળ, એરંડના મગજનું ચૂર્ણ.—આ બધાં ?

આરોગ્ય વધારે બગાડે એવી ટેવોનો આશરો લેવા કરતાં વધુ પૌષ્ટિક ખોરાક, કામગીરીની આરોગ્યપ્રદ સ્થિતિ અને કામના ઓછા કલાકો કરાવવા માટે લડત કરવી જોઇએ. મજૂરો કેટલા બધા પૈસા બીડી ફૂંકવામાં ખર્ચે છે તેનો પણ જરા ખ્યાલ કરો !

સ્ત્રીઓ અને બાળકો

સ્ત્રીઓ તથા બાળકોનો પ્રશ્ન તો અતિ ગંભીર છે. મજૂર વર્ગના બાળકોમાં બીડીનો મોટા પ્રમાણમાં પ્રચાર થાય છે અને સ્ત્રીઓમાં પણ આ કુટેવ વધુને વધુ પ્રસરતી જાય છે એ પણ એટલીજ સાચી હકીકત છે. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે તમાકુના સેવનથી બાળકોનો વિકાસ અટકે છે. સ્ત્રીઓની શારીરિક સ્થિતિ ઉપર અને ખાસ કરીને તેમની માતૃત્વ શક્તિ પર પણ ખૂબજ માઠી અસર થાય છે. વીએનાના એક દાક્તરે એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે કારખાનામાં કામ કરતી સ્ત્રીઓના બાળકો અલ્પજીવી કે ટૂંકી આવરદાવાળાં હોવાનાં કારણોમાં તમાકુ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. તમાકુ પીનાર માતાઓના ધાવણમાં તમાકુનું ઝેર પુરેપુરૂં ફેલાયેલું માલુમ પડે છે. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓ બીડી પીએ કે જે ઓરડામાં બીડીનો ધુમાડો ફેલાતો હોય ત્યાં વધુ વખત રહે તો બાળકને ગંભીર નુકસાન પણ સંભવ છે. બીડી પીનાર માતાઓમાં કસુવાવડ તથા મરેલાં જન્મોનું પ્રમાણ ખુબજ મોટું હોય છે [illegible] અને [illegible] બીડી કે તમાકુના વ્યસની હોય છે ત્યારે [illegible] ઘણો વધારે ભયંકર સ્વરૂપમાં માલુમ પડે છે

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૧ ના "[illegible]" [illegible])

१०१–अफीणनुं झेर अने तेनुं वारण

१०२–मनुष्य-जीवनमां सर्प अने तेना झेरनुं स्थान

મનુષ્ય-સમાજમાં સર્પનું સ્થાન હંમેશાં અનોખું રહ્યું છે. ગ્રામ-ધનના રક્ષક તરીકે અને ગ્રામ રોગોનું નિવારણ કરનાર ચોકીદાર તરીકેજ નહિ પણ દેવના તરીકે નાગનું પૂજન કરવાની પ્રથા ઘણીજ જૂની હોવા ઉપરાંત હજુ આજે પણ તે દુનિયાના અનેક ભાગમાં પ્રચલિત છે.

કેટલાક દેશોમાં તો ખોરાક તરીકે સર્પનો ઉપયોગ થતો અને થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેને એક ઘણીજ કિંમતી વાની લેખવામાં આવે છે અને જાપાનમાં તો હજુ આજે પણ તેનો એટલી હદ સુધી ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે કે કેવળ તેના પાટનગર ટોકીઓમાંજ હંમેશના લગભગ ૧૦૦૦ સર્પોની માંગ રહે છે.

આમ છતાં સર્પનો સહુથી વધારે મહત્ત્વનો ઉપયોગ તો વૈદકને અંગેજ થયો છે અને તેનું લોહી, માંસ, ચામડી અને ઝેર પણ એક યા બીજા દર્દની સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવ્યાં છે.

અલબત્ત, આ ઘણાખરા નુસખાઓ આજે નાશ પામ્યા છે અને તેથી તેનો લાભ આપણે ઉઠાવી શકીએ એમ નથી.

પરંતુ તેથી મૂળ હકીકતમાં ફેર પડતો નથી, કેમકે આજે તો પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવેત્તાઓની પ્રયોગશાળાઓમાં પણ આકરામાં આકરા દર્દોના અસરકારક ઉપાયો શોધી કાઢવા માટે સર્પનો ઉપયોગ કરવાનાજ પ્રયોગો થઇ રહ્યા છે.

સર્પનાં ખેતરો

ખરી રીતે જોતાં તો સર્પનો તબીબી સારવાર માટે લાભ ઉઠાવવાના પ્રયોગો એટલા વિસ્તૃત બન્યા છે કે તેને અંગે સર્પની વધતી જતી માંગને પહોંચી વળવાનું મુશ્કેલ બનતાં લંડન, પેરિસ, ન્યુયોર્ક, મુંબઇ, કલકત્તા, પોર્ટ એલીઝાબેથ અને બેન્ગકોકમાં સર્પોનાં ખાસ ખેતરો વસાવવામાં આવે છે.

આ ખેતરોમાં સર્પોને રહેવાના રાફડા તૈયાર કરવામાં આવે છે અને બીજી રીતે પણ તેમને આકર્ષવા માટેની બધી સગવડો પૂરી પાડવામાં આવે છે. વળી તેમની પાસેથી અવારનવાર તેમનું ઝેર કાઢવા સિવાય બીજું કંઇજ કામ પણ લેવામાં આવતું નથી એટલે તેઓ આનંદથી ત્યાં રહે છે અને આનંદ કરે છે. આમ છતાં કેટલીક વખત

તોલો લઇ એરંડાના પાનનો સ્વરસ નાંખી ખરલ કરવું. ૨ તોલા સ્વરસમાં જરા મધ મેળવી ઘૂંટી, ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી.

સેવન વિધિઃ—જેટલું અફીણ બાળકને અપાતું હોય તેનાથી આ અર્ધી ગોળી મેળવી ખવડાવવી. આ પ્રકારે જેમ જેમ તબિયત સારી થતી જાય તેમ તેમ અફીણ ઓછું કરતા જવું અને ગોળીઓ વધી જાય ત્યારે ગોળી રોજ ઓછી કરતી જવી. આ પ્રકારે ધીરે ધીરે ૧॥–૨ માસમાં જ્યારે ગોળી પર બાળક આવી જાય ત્યારે ઉપરોક્ત દવામાં ગુગળ વધુ નાખવો. આ પ્રમાણે એક–બે માસ પછી શુદ્ધ બંગભસ્મ પણ નાખવી અને ચણા પ્રમાણે ગોળી બનાવી બન્ને વખત આપવી. આવી રીતે બચ્ચાઓની અફીણ લેવાની ટેવ છૂટી જાય છે અને તેના વિકારનું શમન થઇ જાય છે. આ યોગ વૈદ્ય ગોકુલપ્રસાદજી–પાટનપુર (કાનપુરવાળા)નો છે. ઉપયોગી સમજી લખ્યો છે. પરીક્ષા કરી ગુણાવગુણ પ્રકાશિત કરશો.

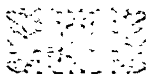
અફીણ છોડાવવાનો યોગ

જેટલું અફીણ ખાતા હો તેટલીજ માત્રામાં શુદ્ધ [illegible] ગોળી આપવી (ગોળી બનાવી લેવી) અને અફીણ ખાનારને [illegible] જેટલું અફીણ આપતા હો તેટલીજ [illegible] આપવી જેથી આમાં અફીણનો વિકાર નહિ થાય અને અફીણની [illegible] કરી [illegible] ધીરે ધીરે [illegible] છોડાવી દેવા. આનાથી અફીણ [illegible] નથી થતા. આ પ્રયોગ અનુભૂત છે (. . . . . .)

[illegible]

[illegible]

[illegible]



કેરાડું તેની ફેણમાંથી કાઢવાનું ઝેર આ ખાલીખાંજ કાઢાઈ જાય

ઝેરનો પ્રાથમિક બોધ ચાખ્યા બાદ પેલો માણસ તેના મા
ઉપર હાથ ફેરવી તેને પંપાળે છે અને એ રીતે જે કંઈ ઝેર બા
રહ્યું હોય તે પણ કાઢી નાંખવા તેને ઉત્તેજે છે. પરંતુ આટ
બધી મહેનતે અને જોખમે મેળવવામાં આવેલું ઝેર આખરે તો બહુ
જ થોડું હોય છે–માત્ર બે ચાર ટીપાં જેટલુંજ હોય છે. આમ છતાં
તેની કીંમત અનેક ઘણી સર્પને રાજી કરવા દૂધનો પ્યાલો કે દાની
રસ તેને મળે રેડવામાં આવે છે અથવા તો જો તેને ખાસ ખુશ
કરવાનો ઈરાદો હોય તો તેના પાંજરામાં એકાદ ઉંદરો ફેંકવામાં
આવે છે; કેમકે ઉંદર એ સર્પનો સહુથી પ્રિયમાં પ્રિય ખોરાક છે.

આ વિધિ પછી જ્યાં સુધી તેની ફેણમાં નવું ઝેર ભરાય નહિ
ત્યાં સુધી તેને આરામથી પડી રહેવા દેવામાં આવે છે, એટલુંજ
નહિ પણ તેને બને એટલો રાજી રાખવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે.

સર્પના ઝેરના શતવિધ ઉપયોગ

સર્પનું ઝેર આમ તો અશુદ્ધ હોય છે અને તેથી દવા તરીકે
તેનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં તેને શુદ્ધ બનાવવું પડે છે. વિશુદ્ધિના
આ કાર્ય માટે જુદાં જુદાં ઢોરોનું પિત્ત ખાસ કામમાં આવે છે
અને આપણા વૈદો તો તે માટે ભેંસ, મોર, માછલી કે સુવરના
પિત્તનો ઘણી વખત તો એકસામટો ઉપયોગ કરતા. શુદ્ધ ક
વિનાના મૂળ ઝેરનો રંગ ઝાંખો પીળો હોય છે અને જો કે ઘણ
ખરી જાતના સર્પના ઝેરમાં કંઇ સ્વાદ પણ નથી હોતો છતાં
કોબ્રાનું ઝેર તો અત્યંત કડવું હોય છે.

શુદ્ધ થયા બાદ આ ઝેરના શતવિધ ઉપયોગ થાય છે એટલુંજ
નહિ પણ તે એટલું પ્રબળ હોય છે કે ઘણી વખત તો સોયની
અણી ઉપર જેટલું ઝેર લઇ શકાય એટલુંજ દવા તરીકે આપ
વામાં આવે છે.

સુશ્રુત સંહિતામાં તો પ્રદર, માનસિક નબળાઈ અને હૃદયની
નબળાઇ માટે તેને અકસીર ઉપાય તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યું છે
એટલુંજ નહિ પણ કોલેરામાં કે યકૃતનાં દર્દોમાં પણ તેનો છૂટથી
ઉપયોગ કરવાનું જણાવવામાં આવ્યું છે.

ચામડીના દર્દો માટે સર્પનું લોહી ખૂબ અકસીર છે એવું વિધાન
પણ તેમાં રજૂ કરવામાં આવ્યું છે.

આજના વિજ્ઞાનવેત્તાઓ પણ સર્પના ઝેરનો જે ઉપયોગ કરે
છે તે જેટલો વિધવિધ છે એટલોજ ચમત્કારિક છે. ક્ષય, બગાંદ
વાય, દડકા અને અખંડ લોહીસ્રાવ જેવાં ભયંકર અને ઝડપી

તો સર્પનાં ઝેરની માગણી એટલી બધી વધી પડે છે કે તેને પહોંચી વળવાનું અશક્યજ બને છે.

દાખલા તરીકે હમણાંજ બ્રસેલ્સની હૉસ્પિટાલમાં એક ઘણાંજ અસામાન્ય દર્દથી પીડાતા એક નવજુવાનને સર્પના ઝેરથી આરામ મળે છે એમ તેની સારવારમાં રોકાએલા એક જગવિખ્યાત તબીબને લાગતાં તેના માટે દુનિયાભરનાં પ્રાણી–સંગ્રહસ્થાનોમાં તાકીદનો તાર કરવામાં આવ્યો અને તેને પરિણામે બર્લીનના પ્રાણી સંગ્રહ-સ્થાનમાંથી રાતોરાત બે ભયંકર સર્પોને કાચની પેટીમાં પેક કરી વિમાનદ્વારા બ્રસેલ્સ રવાના કરવામાં આવ્યા.

અલબત્ત, પશ્ચિમના વિદ્વાનો સર્પની કિંમત હજુ હમણાંજ સમજતા થયા છે; પરંતુ હિંદ, ચીન, મિસર અને અન્ય પૌર્વાત્ય દેશોમાં તો સેંકડો વર્ષો થયાં સર્પોના અનેકવિધ ઉપયોગ થતાજ રહ્યા છે, એટલે તેમને મન તો આમાં કંઈજ નવીનતા નથી.

મિસરમાં રક્ત-પિત્તિયાઓને સર્પના માંસનો ઉકાળો [illegible] આપવામાં આવતા અને [illegible] સર્પનું [illegible] આપવામાં આવતાં હતાં. આ ઉપરાંત [illegible] સર્પના ઝેરથી મરવાં દેવાના અનેક [illegible] છે.

સર્પનું ઝેર મેળવવાની રીત

હિંદમાં [illegible]

[illegible]

વાંછી, સાપનાં ઝેર. એમ બે પ્રકારનાં ઝેર લોકોના જાણવામાં આ
તે ઉપરાંત ગરવિષ–મહરોગ નામે ત્રીજું ઝેર ગણાય છે. પણ તે કૃ
વિષ છે એટલે વિપર્યાય વિષ નામને લાયક નથી એમ અમારો
છે. શંકરકૃપાથી વિષ પણ અમૃત ગુણવાળું બન્યું છે. બરાબર માત્રા
આપાય તો વિષ પણ અમૃત જેવું કામ કરે છે.

કેવલ માત્રાધિક થાય ત્યારેજ ઝેરી અસર (અવક્રિયા) કરે છે.

વિષયોગથી ચિકિત્સાઃ–સન્નિપાત જેવા તાવમાં કે કોલેરા જેવી ભયંકર દશા વખતે કાળા સર્પના ગરલ સાથે દવા આપવાથી મરણ કાંઠે પહોંચેલ દર્દી બચી જાય છે. નીચેનાં રસ ઓષધો તેવીજ સ્થિતિમાં વપરાય છે. સૂચિકાક્ષેપણરસ, સૂચિકાભરણરસ, ઘોરનૃસિંહરસ, સન્નિપાતસૂદનરસ, શિવાપ્રસાદનરસ, ત્રૈલોક્યચિંતામણીરસ, કાલાનલરસ અને સૂચિભૂષણરસ. ઘણું ખરૂં તો સાપના ઝેરને બદલે સાપનું પિત્ત વાપરવાનો ચાલ છે.

દરેક જાતના તાવમાં અને બીજા રોગોમાં વછનાગ વગેરે કંદવિષની જલદી ફાયદાકારક ક્રિયા સર્વ લોકના જાણવામાં છે. વાતરોગમાં, જુદી જુદી જાતના કોઢમાં, સ્થાવર અને જંગમ વિષના પ્રયોગથી "અસાધ્ય જેવાં લાગતા દર્દો" સારાં થાય છે. વછનાગ વગેરે કંદવિષ અને સર્પ આદિ પ્રાણીવિષથી કોઢ, કર્કટક નમતો સન્નિપાત. દુષ્ટ લોહીથી થતા રોગો મટે છે. છ માસ ઝેરના વિધીના સેવનથી માણસની કાંતિ વધે છે. એક વર્ષના પ્રયોગથી દેવતા જેવી કાંતિ થાય છે, કેમકે માત્રા પ્રમાણે સેવન કરવાથી વિષ અમૃત જેવું કામ આપે છે.

વિષભક્ષણ વિકારની ચિકિત્સા

રસજલનિધિગ્રંથ ત્રીજા ખંડમાં તે દર્શાવી છે. અત્રે એક દાખલો આપીશ કે અફીણ ખાઇ જવાથી થયેલ અસર માટે તાજા ગાયના છાણનો રસ વારંવાર પાઇને ઉલટી કરાવવાથી શાંતિ થઇ જાય છે.

વિષસેવનમાં પથ્યાપથ્ય

ઘી, દૂધ, સાકર, મધ, ઘઉં, સાઠીચોખા, તીખાં, સિંધાલૂણ, દ્રાક્ષ, મીઠાં પીણાં, બ્રહ્મચર્ય, ઠંડો પ્રદેશ, ઠંડી ઋતુ, ઠંડું જલ, એ પદાર્થો નિત્ય સેવન કરનારને સદા આરોગ્ય રહે છે. ઝેર અજીર્ણ આવી જાય તોપણ તીખું, ખારૂં, ખાટું સેવન ન કરવું. દિવસનિદ્રા, સૂર્યનો તાપ અને અગ્નિથી શરીરનું કાયમ બનતું રક્ષણ કરવું.

સર્પ વગેરેના ડંખના ઉપાયો

"વિષનો ઉતાર વિષ છે" એમ વિદ્વાનો કહે છે. સ્થાવર વિષથી જંગમ વિષ મટે છે અને જંગમથી સ્થાવર મટે છે. મોરં

હીં સર્પના ઝેરથી સારાં થઇ શકે છે એવો તેમનો દાવો છે.

શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં સહેજ પણ ઘા થતાં મરણ નીપજતાં સુધી લોહીસ્રાવ ચાલુ થવાનું ભયાનક દર્દ હિંદમાં હજુ બહુ જાણીતું નથી થયું; પરંતુ રશિયાના ઝાર-કુટુંબનાં ઘણાં માણસો તેનો ભોગ બન્યાં હોઇ યુરોપમાં તો તે ખૂબ જાણીતું થયું છે એટલુંજ નહિ પણ તે લગભગ અસાધ્યજ ગણાતું થયું હતું.

આમ છતાં, સર્પના ઝેરના સેવનથી તે લગભગ સર્વાંશે સારૂં પણ થઇ શકે છે એટલુંજ નહિ પણ ભગંદરનું ભયંકર દર્દ પણ આજ દવાથી ખૂબ હળવું બને છે એવો પણ આજે વિજ્ઞાનવેત્તાઓનો દાવો છે.

પરિણામે, જેમ ભૂતકાળમાં તેમ ભવિષ્યકાળમાં પણ સર્પની ઝેરીલી જાત મનુષ્ય જીવનમાં ખૂબ મહત્ત્વનોજ નહિ પણ ઘણો હિતાવહ અને ઉપયોગી ભાગ ભજવશે એમ લાગે છે.

("હિંદુસ્તાન પ્રજામિત્ર" દૈનિકના એક અંકમાંથી)

१०३-विष-चिकित्सा

([illegible])

[illegible]

વિષની ઉત્પત્તિ— [illegible]

[illegible]

(૪) લસણ, મરી, પીપર, ત્રિફળા, ગાયનું ઘી, આટલા બધાનો કલ્ક (ચુમરી) પીવાથી, ખાવાથી, નાકમાં નાંખવાથી ને લેપ કરવાથી એમ ચાર પ્રકારે વાપરવાથી હડકાયા કૂતરાના ઝેરને નાબૂદ કરે છે.

(૫) કાળા ધંતૂરાના પાનનો રસ, સૂંઠ, ગાયનું દૂધ, ગાયનું ઘી અને ગોળ, આ મિશ્રણ પાવાથી કૂતરાનું ઝેર જરૂર નાશ પામે છે.

(૬) ધંતૂરો, ઉંબરાનાં ફલ સાથે ચોખાનું ધોવરામણ પીવાથી તેમજ ધંતૂરાનાં પાન, ગોળ, ઘી અને દૂધ લેવાથી કૂતરાનું ઝેર મટે છે.

(૭) સરસડાનાં મૂળ, છાલ, પાન, બીજ એકત્ર કે અલગ ગાયના મૂત્રથી પીસી લેપ કરવાથી જંગમ ઝેર મટે છે.

(૮) કંટકી સરસડાનાં મૂળ ચોખાના ધોવરામણ સાથે શુભ યોગવાળા દિવસે વાટીને પીવાથી સાપના ઝેરની બીક રહેતી નથી કદાચ સાપ કરડે તો સાપ મૃત્યુને પામે છે.

(૯) મેષ રાશિમાં સૂર્યનારાયણ હોય, તે દિવસોમાં લીંબડાના પત્ર સાથે મસૂરનું એક માસ સેવન રાખે તો ચાલુ આખા વર્ષ દરમિયાન વિષ ચઢતું નથી.

(૧૦) પુષ્યનક્ષત્રમાં સફેદ સાટોડીનાં મૂળ ચોખાના ધોવરામણમાં પીવાથી ચાલુ આખું વર્ષ સાપનું ઝેર લાગતું નથી.

(૧૧) ઘરનો ધુંસ, હળદર, દારૂહળદર, મૂળ સહિત તાંદળજો આ બધાં વાટી દહીં તથા ઘી સાથે આપવાથી વાસુકિ નાગનું ઝેર પણ ઉતરે છે.

(૧૨) કડવી પરવળનાં મૂળનાં રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી પણ વિષ ઉતરે છે.

(૧૩) સરસડાના ફૂલના રસની ભાવના આપેલ સફેદ મરી સાત દિવસ નસ્ય, પાન, અંજન તરીકે વાપરવાથી હિતકર નીવડે।

(૧૪) કાનના મેલરૂપી કફનો ડાબી અનામિકા વડે દંશ લેપ કરવાથી ઝેર ઉતરે. તદનુસાર માણસના પેશાબને પણ રેડવાથી લાભ થાય છે.

(૧૫) સૈંધવ, મરી, તે બન્ને સમાન લીંબોળી, મધ અને સાથે આપવાથી સ્થાવર કિંવા જંગમ વિષને મટાડે છે.

(૧૬) તગર અને કઠ બબ્બે તોલા, ઘી અને મધ ચાર તોલા –આ ચાટણ તક્ષક જેવા સાપના વિષને પણ ઉતારે છે.

(૧૭) વાંઝણી કંકોડીનાં મૂળ બકરાંના મૂત્રથી ભાવના આપી કોષ્ટ સાથે નાકમાં ટીપાં નાંખવાથી બધાં ઝેરને નાબૂદ કરે છે.

(૧૮) સફેદ ગરણીનાં મૂળનું ચૂર્ણ ઘી સાથે આપવાથી ઝેર

પીંછાંના નાસથી અને ગધની સાથે ખાવાથી સર્પનું ઝેર નાશ પામે છે. મોરના પિત્તની ભાવના આપેલ તીખાંનું ચૂર્ણ સુંઘવાથી અને ખાવાથી સર્પનું ઝેર મટે છે. રાત ને દિવસ હાથમાં છત્તર ને સરસવ રાખી ફરવું, તેનો અવાજ અને છાયાથી સાપ નાસી જાય છે. જેઠીમધના લાકડાનો દીવો જે ઘરમાં બળતો હોય છે, ત્યાં ફુત્રીક વગેરે સાપો રહેતા નથી. તાંદળજાના મૂળ ચોખાના ધોવરામણમાં આપવામાં આવે તો તક્ષક જેવા ઝેરી સાપનું ઝેર પણ ઉતરી જાય છે.

ધતુરાનો ધુંસ, હળદર, દારૂહળદર, મૂળસહિત તાંદળજો, સફેદ ગરણીનાં મૂળ અને ઈશ્વરારૂપીનાં મૂળ પાણીમાં પીસીને નાકમાં ટીપાં મૂકવાથી ઝેરીલા સાપનું વિષ પણ ઉતરી જાય છે. પિંડતગર (તગર-ગંઠોડા)નાં મૂળ પુષ્પ નક્ષત્રમાં ઉખેડી લાવી, દંશ પર લગાડવાથી જ માત્ર ડંખાયેલાથી મૃત્યુ પામેલાને સારો કરે છે. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

(૨૮) કાગુંદરાના મૂળને ગાળી, જે માણસને વીંછી કરડ્યો હોય, તે માણસના કાનમાં ફૂંક મારવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

(૨૯) સિંધાલૂણ સાથે જૂનું ગાયનું ઘી દંશ પર ચોપડવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

(૩૦) ડમરાનો રસ દંશ પર ઘસવાથી વીંછીનું ઝેર નરમ પડે છે. ગુગળનો ધૂપ આપીને આકડાના પાનનો લેપ કરવાથી પણ વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

(૩૧) કેસર, મનશીલ, કાકડીશીંગી, ખોળ, હરતાલ ને કેસૂડાંના ફૂલ સાથે લેપ કરવાથી ચંદન ઘો, સરડો, કાકીડો વગેરેનાં ઝેર ઉતરે છે.

(૩૨) શાહજીરાંની ઘી અને સિંધાલૂણ સાથે કરેલ લુગદી જરા ગરમ ગરમ લગાડવાથી વીંછીની વેદના કમી થાય છે.

(૩૩) દેડકાનાં વિષને ઉતારવા માટે થોરના દૂધની ભાવનાવાળા સરસડાનાં બીજનો લેપ ચોપડવો જરૂરી છે અથવા અંકોલની છાલ અને કઠ સાથે લેવાથી ત્રણ દિવસે ઝેર ઉતરે છે.

(૩૪) માખીના ઝેર માટે તીખાં, આદુ, સુગંધી વાળો અને વછનાગ—એનો લેપ સારો છે.

(૩૫) કડવી પરવળ અને ગળીના મૂળનાં લેપથી લાલા (લાળ)થી જેનાં ઝેર ચડે છે, એવાં ઝેરો નાબૂદ થાય છે.

(૩૬) વજ, હિંગ, વાવડીંગ, સિંધાલૂણ, ગજપીપર, કાળીપાટ, અતિવિષની કળી, ત્રિકટુ, આ દશાંગ અગદ પીવાથી દરેક કીટનાં ઝેરની તાત્કાલિક કે જૂની અસરો નાબૂદ થાય છે. કોઈ જળો ઝેરી હોય અને તે લગાડવાથી જેવી અસર થાય તેવી અસર કીટ કરડવાથી થાય છે.

(૩૭) સરસડાનાં બીજ થૂવરના દૂધમાં ભાવના આપી લેપ કરવાથી કૂતરાનું ઝેર મટે છે.

(૩૮) ચોખાના લોટની લુગદીમાં ઘેટાનું રૂવાંડું ખવરાવવાથી કૂતરાનું વિષ નાબૂદ થાય છે અથવા ધંતૂરાનાં મૂળ દૂધ સાથે વાટીને પાવાં.

(૩૯) અથવા તો અંકોલનાં મૂળ તેવીજ રીતે પાવાં.

(૪૦) હળદર, દારૂહળદર, પતંગ, મજીઠ અને નાગકેસરનો પાણી સાથે લેપ કરવાથી કરોળિયા વગેરેનાં ઝેર મટે છે.

(૪૧) રાળ, સાતવીણ અને કઠ એક એક તોલો તથા એક માસો દેવદાર, તેને આકડાના જલથી ઘૂંટી સરસવ જેવી ગોળીઓ કરવી. દૂધ સાથે યોજવી. તેથી મરી ગયેલ લાગતા, જીવ જતો રહ્યો હોય એમ લાગતા, મૂર્છા પામેલા, એવા માણસમાં સચેતન લાવી સાજો કરે છે. વળી ક

ડીમાંની ઝેરની અસરો (પ્રથમ વેગ)ને શાંત કરે છે, દૂધ સાથે આપવાથી લોહીમાંની અસરોને નાબૂદ કરે છે, પીપરના ચૂર્ણ સાથે આપવાથી માંસમાંની અસરોને મટાડે છે, હળદરની સાથે આપવાથી હાડકાં સુધી પહોંચેલી ઝેરી અસરોને નાબૂદ કરે છે અને કાકોલી સાથે આપવાથી મેદ સુધીની ઝેરની અસરોને મટાડે છે. મજ્જા સુધી જ્યારે વિષ વ્યાપ્યું હોય ત્યારે લીંડીપીપરની સાથે આપવું હિતકર છે તેમજ ઉંદરકની સાથે આપવાથી વીર્યમાંની ઝેરી અસરોને નાબૂદ કરે છે.

(૧૯) હળદર, દારૂહળદર, મનશીલ, હરતાલ, કેસર, મોથ અને સુગંધી વાળો. આ ચીજોની ગુટિકા ડંખ પર ઘસીને ચોપડવાથી ઝેરને ઉતારે છે.

(૨૦) ઘી, મધ, માખણ, પીપર, આદુ, મરી તથા સિંધાલૂણ. આ સાત વસ્તુ સરખા પ્રમાણમાં પીવાથી તક્ષક જેવા સાપનું ઝેર મટે છે.

(૨૧) ગરમાળાનાં બીજ, ત્રિકટુ, બિલીનાં મૂળ, દારૂહળદર, હળદર, તુલસીનાં માંજર, બકરીનું મૂત્ર. આ વસ્તુઓ આંજવાથી ચેતના લાવે છે.

(૨૨) વછનાગના કંદને જળમાં પીસી નાકમાં ટીપાં નાંખવાથી સર્પવિષ મટાડે છે. અથવા ટંકણખાર કે આકડાના મૂળની છાલ અને સાતલા (હાથલા) થોરના [illegible] એકત્ર કરી [illegible] સર્પવિષ મટાડે છે.

(૨૩) નેપાળાનાં બીજને લીંબુના [illegible]

[illegible]

મસુર, જૂનું અને નવું ઘી.

મોર, તેતર, લાવરી, મૂત્ર, ઘો, ઉંદર, શાહુડીનું માંસ, વેંગણ, આમળાં, કારેલાં, તાંદળજો, અડદ (જંગલી), ઉંદરકાની, કેરી, પોઇની ભાજી, લસણ, દાડમ, ત્રિફળા, બોરઆમલી, હરડે, કેળાં, નાળીએર, ગાય, બકરાં ને માણસનાં મૂત્ર, છાશ, ઠંડુ પાણી, સાકર, સહેલાઇથી પચે એવાં અન્નપાન, શિઘાલણ, મધ અને કેસર, પશ્ચિમ તથા ઉત્તર દિશાના પવનો, હળદર, સફેદ ચંદન, મોથ, સરસડી, કસ્તુરી, કડવા-મીઠાં ઔષધો અને સોનાની ભસ્મ કે તેનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ એ વિષરોગમાં વાપરવાં.

અપથ્ય:—ગુસ્સો, વિરુદ્ધ અન્નપાન (જેમકે કોળા ને દૂધ,) સંગ, પાનસેવન, મહેનતમજૂરી, વધુ પડતાં પવનનાં ઝાપટાં, ખાટાં અને ખારાં પદાર્થો ને ગરમ શોક વગેરે અને જુદા જુદા દારૂઓ, બહુ નિદ્રા, ત્રાસ (બીક), ધૂમ્રપાન, ઝેર લાગેલા માણસે વર્ષો સુધી સેવન કરવાં નહિ.

(માર્ચ ૧૯૩૭ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી)

૧૦૪—માંકડ મારનારી દવાઓ

(લેખકઃ-વૈદ્ય નુરમામદ હમીર)

(૧) ગરીયાનો વેલો જેને કેટલાક ભમરડી કહે છે, તેના ફળ ગરીયા જેવા હોવાથી બાળકો તેને ગરીયા તરીકે ફેરવે છે. અહીંની વાડમાં આ વેલ ઘણી થાય છે.

તે વેલનો રસ જ્યાં માંકડ રહેતા હોય ત્યાં ચોપડવો. માંકડ તરફડી તરફડી મરણ પામશે.

(૨) લાલ મરચાંને બાફીને ઉકાળો કરવો. તે ઉકાળાનું પાણી છાંટવાથી માંકડ મરણ પામશે. ફરી તે જગાએ માંકડ આવશે નહિ.

(૩) માંકડા નામનો જીવડો તલના છોડ ઉપર હમેશાં રહે છે. માંકડા સહિત તે છોડને ઘરમાં મૂકવો, એટલે તે માંકડો ઘરના તમામ માંકડ ખાઇ જશે. તે માંકડો માણસને કંઇ પણ નુકસાન કરતો નથી.

(૪) ગંધારી સેદરડી નામનો છોડવો ઘરમાં રાખવાથી તે છોડની દુર્ગંધના કારણે માંકડ ઘરમાં રહી શકતા નથી; નાસી છૂટે છે. એથી તે વનસ્પતિને 'માંકડમારી' ના નામે ઘણા માણસો ઓળખે છે.

(" વૈદ્યકલ્પતરુ " માસિકના એક અંકમાંથી)

ગોળી વિષમજ્વરને પણ મટાડે છે.

(૪૨) બીમરદ્ર રસઃ-પારો એક તોલો, ગંધક એક તોલો, અભ્રક ૧ તોલો અને ૧ તોલો કાંતલોહ. આ દ્રવ્યોને નીચેનાં દ્રવ્યોથી ભાવના અલગ અલગ દેવી. ઇંદ્રવારણાં, ઉભી ભોરીંગણી, બ્રાહ્મી, ઓડિયો કલ્હાર, દાડમ, વાંદરી અને કાંચાની એક એક ભાવના આપી અડધ રતિની ગોળીઓ કરવી અને ઠંડા પાણી સાથે આપવી. અસાધ્ય જેવા લાગતાં ઝેરથી પીડાતાં રોગીઓ સારાં થાય છે અને કૂતરાનાં તથા શિયાળના ડંકવાથી પણ મુક્ત થાય છે.

(૪૩) મનશીલ, હરતાલ, તીખાં, પિત્તલ, હિંગલોક અંધેડો પંવાડો, કરેણ, સરસડો, ફટકડી અને ગરણી–એનાં ક્વાથથી કે રસથી ઓવાર ભાવના આપવી અને મગ જેવી ગોળીઓ કરવી. સાપ વગેરેથી કરડેલાં, ઝેર પીધેલાં અને ચૈતન્ય વિનાના થઇ ગયેલાઓને આ રસ જીવન અર્પે છે.

(૪૪) હળદર, ટંકણખાર, જવખાર, મોરથુથુ સરખે ભાગે લઇ તે બધાંની બરાબર કુકડવેલ લેવી અને તેના રસની ભાવના આપવી. આ વિષવજ્રપાત રસ ½ તોલો માણસના મૂત્ર સાથે પાવાથી ભયંકર સાપના ઝેરથી બચાવે છે.

(૪૫) સરસડાની છાલ ૨૦૦ તોલા લઈને, ૨૦૪૮ તોલા પાણીમાં ઉકાળવી. ચોથો ભાગ પાણી રહે ત્યારે તેમાં ૮૦૦ તોલા [illegible] નાખવો. તે ઉપરાંત [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] અને [illegible] દરેક ચાર ચાર તોલા નાખવા. [illegible] આ [illegible] તૈયાર [illegible] [illegible] [illegible] જેવાં [illegible] મટાડે છે.

[illegible]

વિષનાં પથ્ય — [illegible]

१०६—अशेळिया

(લેખકઃ—વૈદ્ય શિવશંકર શુક્લ)

(સં.) ચંદ્રશૂર (હિં.) હલીમ (લે.) લેપિડિયમ સેટિવમ.
અશેળિયાના છોડ ઇરાન, હિંદ અને તિબેટમાં થાય છે. ત્યાંથી
ંથી તેનું વાવેતર કરવા માંડ્યું છે.
અશેળિયાનાં બી બજારમાં ગાંધીને ત્યાં વેચાય છે. તે ગરમ
ગણાય અને તેથી વાયુના ને કફના રોગ ઉપર તે બહુ ગુણકારી
ઔષધ છે. તે ધાતુપૌષ્ટિક પણ છે. આર્તવ બરાબર ન આવતું હોય
તો તેનો લુઆબ ને ખીર આપવાથી ફાયદો થાય છે. કમરનો દુખાવો,
સાંઝણ, સંધિવા, વધેલી બરોળ, ઝાડા વગેરે રોગોને તે મટાડે છે
ધાવણ વધારે છે. મારથી કે પડી જવાથી શરીરમાં લોહી જામી ગયું
હોય તો તેની રાબડી પિવાય છે; પ્રસવ પછી સુવાવડી સ્ત્રીને માટે
પણ તે સારી ગણાય છે. સાધારણ રીતે ચોખાની ખીર કરીએ છીએ
તેમ, દૂધમાં તેને ઉકાળી ખીર કરવી જોઇએ. તેમાં જરા સાકર ને
એલચી પણ નાખી શકાય. સ્વાદમાં પણ તે ઘણા સારા લાગે છે.
તેથી દસ્ત સાફ આવે છે. જો કંઇક ગરમ લાગે તો તેમાં થોડું ઘી
નાખીને રાબડી પીવી; ઉપરાંત લુઆબ કરીને પણ પિવાય છે. બી
અધકચરાં ખાંડી નાખી પાણીમાં પલાળવાથી લુઆબ બને છે.
અશેળિયાનો લેપ બહુજ ગુણકારી છે. શરીરમાં વાયુને લીધે
કોઇ પણ જગાએ પીડા થતી હોય તો તેના ચૂર્ણને વાટીને લેપ બનાવી
ચોપડાય. ઉપર રૂનાં પેલ મૂકવાં. વળી વાગવાથી કે પડી જવાથી
લોહી જામી ગયું હોય તો આંબાહળદર, સાજીખાર, મેદાલકડી
વગેરે જાણીતી વસ્તુઓ સાથે અશેળિયાનો ઉપયોગ સારો લાભદાયી છે.
તેમાંથી લોટ, ઘટ્ટ તેલ (સાંધવા ઉપર ચોપડવા માટે ઉત્તમ),
આયોડાઇન, ઉડ્ડયન તેલ, ગંધક, પોટાસ, હાયડ્રોજન, કાર્બન, નાઇ
ટ્રોજન વગેરે ક્ષારો અને લિપિડિન નામનું કડવું તત્ત્વ મળે છે.
પાન અને ડાળીઓનું કચુંબર તથા શાક કરી યુરોપમાં ખા
છે. કાળજાના અને બરોળના રોગોમાં તે સારો ફાયદો કરે છે. તે
ઉત્તેજક, રક્તપિત્તનાશક, મૂત્રલ, રસાયન વગેરે ગુણો છે. ચાવવ
થૂંકનો વધારો થઇ મોઢાના રોગ મટે છે. ફૂલોનું કચુંબર પણ ખ
છે. જીર્ણ બિમારી પછીની અશક્તિમાં તે લાભદાયક છે. તેમનો રં
પણ સુંદર છે. તેનાં મૂળ કબજિયાત અને થૂંકમાં ઉપયોગી ગણા
("ગુજરાત શાળાપત્ર" માસિકના એક અં

१०५–अनेनास

આ ફળ અમેરિકાનું વતની છે. પોર્ટુગીઝ લોકો તેને આ દેશમાં લઇ આવ્યા છે. સિંગાપુરનાં અનેનાસ વખણાય છે. અનેનાસ એ અનેક પુષ્પોનો ગુચ્છ એકઠો થઇને બનેલું ફળ છે.

અનેનાસ સ્વાદિષ્ટ ફળ છે. અનેનાસ ખાવાથી અન્ન પર રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે, ભૂખ પણ ઠીક લાગે છે અને ઝાડોપેશાબ પણ ઠીક થાય છે. અનેનાસમાં 'બ્રોમેલિન' નામનું તત્ત્વ છે જે નત્રિલ (પ્રોટિન)ના પાચનમાં ઉપયોગી છે. આ કારણથી ખાધા પછી અનેનાસ ખાવાં ઠીક છે.

અનેનાસનો રસ ચામડી ઉપર થતા તલ કે મસા ઉપર લગાવવાથી તે ખરી જાય છે.

દાંતમાં પરૂ થાય છે એ પાયોરીઆ નામનો દાંતનો રોગ અનેનાસ ખાવાથી સારો થાય છે. દાંતના રોગીઓએ જેટલાં ખવાય તેટલાં અનેનાસ ખાવાં. એથી દાંતનો સડો અટકે છે એમ શિકાગો વિશ્વવિદ્યાલયના વિદ્વાન સંશોધકોએ અખતરાઓથી પુરવાર કર્યું છે. તાજાં ફળ બધી ઋતુઓમાં મળતાં નથી. ડબ્બાઓમાં પેક થઇને અનેનાસ આવે છે તેમાં પણ આ જાતનો ગુણ છે. તાજાં અને આ ડબ્બાવાળાં અનેનાસ બન્નેમાં પ્રજીવકો (વિટામીન્સ) છે. અનેનાસમાં 'સી' પ્રજીવક ઘણું સારા પ્રમાણમાં છે. આ ઉપરાંત 'એ', 'બી', 'ડી' અને 'જી' પણ ઠીક ઠીક છે. વળી આમાં લોહ, તાંબુ, મેંગેનીઝ અને ચૂનો સારો પણ છે એટલે વિટામીન અને પોષક તત્ત્વોની દૃષ્ટિએ પણ અનેનાસ સરસ ખાદ્ય પદાર્થ છે.

કેરીની સાથે અનેનાસ ખાવું ન જોઇએ કારણકે તેથી [illegible] [illegible] થવાનો ભય રહે છે.

[illegible]

("[illegible]")



૧૦૭–અળસી

(લેખકઃ—શ્રી. બાપાલાલ વૈદ્ય)

અળસીનાં બીજ ગાંધીને ત્યાં વેચાય છે. એમાંથી તેલ પણ નીકળે છે. આ તેલ અને એના જેટલું ચૂનાનું નીતર્યું પાણી એકત્ર કરી હાથ વડે ફીણવાથી સફેદ મલમ બને છે જે દાઝયા ઉપર સારૂં કામ કરે છે. અળસીનું તેલ ન હોય તો તલના તેલથી પણ ચલાવી શકાય. દાઝવા ઉપર આ મલમ ઘણું સરસ કામ કરે છે.

અળસીનું હાથથી કાઢેલ તેલ પીવાના કામમાં લઈ શકાય છે. આ તેલ રેચક છે. એનાથી જૂનો ગંઠાએલો મળ બહાર આવે છે, ૧ થી ૨ તોલા જેટલું તેલ પીવાથી સારો દસ્ત આવે છે. આંતરડાંની કમજોરી અને હરસ રોગ ઉપર આ તેલ ઉપયોગી છે.

અળસીની પોટીસ બાંધવાથી સોજો ઉતરી જાય છે. ન્યુમોનિયા તાવમાં ફેફસાંનો સોજો આવે છે તે ઉપર અળસીની પોટીસનો શેક અને લેપ કરવાથી સોજો ઉતરી જાય છે. એન્ટીફ્લોજીસ્ટીનના ગોળા [illegible] કરતાં અળસીની પોટીસ સારૂં કામ કરે છે.

અળસીનું પાણી (કવાથ) પીવાથી કફ જલદી છૂટો પડે છે.

અળસીની પોટીસ બનાવવાની રીત

પહેલે અળસીને [illegible] વીણી સાફ કરી, પછી ખાંડી ઝીણા [illegible] કરી નાખવી. એક વાસણમાં [illegible] ગરમ પાણી ૧૦ ઔંસ ([illegible]) જેટલું લઈ. આ પાણીમાં અળસીનો [illegible] ધીરે ધીરે નાખતા જવું અને હલાવતા જવું. [illegible] ધીમે ધીમે [illegible] થતા સુધી [illegible] એક [illegible] કકડા ઉપર [illegible] [illegible]

[illegible]

અને ઘેારો ગુંદર જેવો પદાર્થ છે. આ દેશમાં આંબાનો ઉપયોગ
બે રીતે કરવામાં આવે છે. જે આંબાનો ગર (ગરભ) કાણુ હોય
તે આંબાને છોલી તેના નાના કટકા કરી લોકો ખાવાના ઉપયોગમાં
લે છે અથવા તેની છાલસહિત ઉભી ચીરો કરી પછી દાંત વતી
ગરભ ખેંચી લઈ ખાય છે. તે આંબાને કાત્રી કે સમારવાના કહે
છે. હાફુસ, પાયરી, માનખુલાસ, ફર્નાન્ડીઝ, ઘેાડ, સાત્રર, માલગીસ
અને બીજા પણ કેટલીક જાતનાં આંબા જાડા ગરના આવે છે. ઉપર
લખેલાં નામોમાંથી સૌથી સખત ગરનો અને લાંબા સમય સુધી
બગડી ન જનાર આંબો એ ફર્નાન્ડીઝ આંબો છે. ઝાડ પરથી ઉતાર્યા
પછી સંભાળપૂર્વક એ આંબાને રાખ્યો હોય તો તે મુંબઈથી અમે-
રિકા સુધી પહોંચાડી શકાય છે અને તેથી ઉતરતા નંબરે હાફુસ
આંબા પણ ઘણા લાંબા સમય સુધી ટકી શકે છે. પણ પાયરી અને
બીજા આંબા વહેલા ખરાબ થઈ જાય છે. ફર્નાન્ડીઝ અને હાફુસ
એ બે જાતના આંબા ઘણા લાંબા વખત સુધી ટકે છે; પણ તે આંબા
પચવામાં બહુ ભારે છે એટલે કે તે પચવામાં કઠણ છે. પાયરી તથા
બીજા સમારવાના આંબા ઉપલી બે જાત કરતાં પચવામાં હલકા
હોઈ વહેલા પચે છે. માનખુલાસ દેખાવમાં લગભગ હાફુસ જેવીજ
દેખાય છે અને વેચનાર લોકો કંઇક વખતે તેને હાફુસના નામે મોટા
ભાવે ખપાવે છે. ખાવામાં પણ ઘણા મીઠા હોઈ અંદરનો રંગ પણ
હાફુસના જેવો દેખાવમાં હોય છે અને તેનું બીજું નામ ગોવા હાફુસ
પણ છે. તથાપિ ગામઠી હાફુસ જે થાણા જિલ્લામાં પાકે છે તેના જેવી
હાફુસમાં બીજી આંબાની જાત અમારી જાણમાં નથી અને ખરેખર
તે હિંદુસ્તાનમાં પાકતા આંબામાં ઉત્તમ દરજ્જો ભોગવે છે. માનખુ
લાસ આંબામાં અંદરના ભાગમાં તેના ગર્ભમાં જો રેસો ન હોય તે
જરૂર તેને હાફુસ તરીકે સમજવાની ભૂલ થાય પણ જાણકાર લોકો
તેને જાણી લે છે. ગામઠી હાફુસ આંબા ઘણી મોંઘી કિંમતે વેચાય
છે. મુંબાઇ ઇલાકામાં તે પહેલા નંબરના આંબા ગણાય છે. તેનાથી
બીજા નંબરે પાયરી ગણાય છે. જો કે વર્ગીકરણ કરી બંનેમાંથી
સાકરનો ભાગ કોનામાં વધારે છે તેની તપાસ કરવામાં આવી નથી
પણ ખાવામાં પાયરીમાં મીઠાશ વધારે છે એમ માલમ પડે છે. તે
સિવાય આ દેશમાં અનેક જાતના નરમ રસના આંબા થાય [illegible]
એટલે કે જે આંબા ઘોળી તેનો રસ કાઢી ખાવાના કે ચૂસવાન
ઉપયોગમાં લેવાય છે. લોકો તેને ચૂસી કે રસ કાઢી તેમાં સાકર
એલચી બીજી સુગંધી અને સ્વાદિષ્ટ વસ્તુઓ ભેળવી ખાય છે. એ
આંબાઓમાં ઘણી જાતના આંબા થાય છે પણ કોંકણમાં 'સાકરી'
કે 'સેકરી'ના નામના એક જાતના આંબા થાય છે જે આકારે
[illegible] હોઈ મોટા બટાટા જેવડા થાય છે. તેનો રસ ઘણોજ ગલ્યો

ને ઔષધ તરીકે વપરાય છે. પેશાબ બંધ થઈ ગયો હોય તોપણ
અપાય છે. પથરી, પ્રમેહ વગેરે સર્વ પ્રકારના મૂત્રાશયના રોગો ઉપ
તે અસરકારક દવા છે, તેમજ ઉધરસ, દમ, [illegible] ને બીજા કફરો
ઉપર તે ઘણું સારું પરિણામ લાવે છે. રોગોને [illegible] માટે
ક્ષારનો ઉપયોગ બહુ થતો હતો. [illegible]
[illegible] ખરી પડે છે. (પણ આ ઉપાય સામાન્ય માણસે કર
નહિ.) આ ક્ષાર મીઠા તેલમાં નાખી [illegible]
હોય તેમાં બહુ ગુણકારી દવા છે. એને **અપામાર્ગ તૈલ** કહે

આ ક્ષારની [illegible]

[illegible]

[illegible] — આંબો

પ્રથમ એવા બે નખ કે પોતાની પચાવવાની શક્તિના પ્રમાણમાં
આંબા ધીરે ધીરે જેમ બચ્ચું માનું ધાવણ ચૂસે છે તેમ ચૂસવા. પ
બીજી કોઇપણ વસ્તુ બિલકુલ ખાવી નહિ. પ્રથમ ખાધેલા આં
પચી ગયા પછી ફરી ફકડીને ભૂખ લાગે ત્યારે ભૂખના પ્રમાણમાં
નિયમિત ભોજન કરવું અથવા અર્ધાથી એક રતલ તાજું ગાયનું દૂધ
પીવું. આવી રીતે બેથી ચાર અઠવાડિયાં જો આંબાનો પ્રયોગ કરશો
તો જરૂર ઉપર લખેલા ગુણોનો અનુભવ થશે. પણ કેટલાક લો
એવી ગેરસમજ હોય છે કે તેઓ આંબાના દહાડામાં રોજના ક
બમણી રોટલી કે પૂરી ખાઇ જાય છે. એ રીત ઘણી ભૂલભરેલી ન
નુકસાન કરનારી છે; અને આવી રીતે અકરાંતીઆ-ખાઉધરા થ
ખાવાથી જરા વાર જીભને સ્વાદ મળે છે અને ખૂબ ખાધું એમ લા
છે પણ પરિણામે અજીર્ણ થઇ ઝાડા અને કબજીઆત થઇ તાવ આવે
છે અને કેટલાકને ગુમડાં નીકળે છે. ઘણાક પૈસાવાળા લોકો તો
આંબાની ઋતુમાં ત્રણ કે ચાર દહાડે જુલાબ કે પાચનની દવાઓ
ખાઇને આંબા તથા પૂરીઓ ખાય છે. તે બંને ભારે ચીજો એકી
સાથે ખાવાથી તે પચતી નથી ને પરિણામે અજીર્ણ થાય છે અને
તેથી પાતળા ઝાડા કે મરડો થાય અથવા તાવ આવે છે. આજ દિવસ
સુધીમાં એવું ઘણી વખત તમને થયેલ હશે પણ તમોએ તે પર
ન આપવાથી તમને તેનું ખરૂં કારણ જણાયું નથી. જો તમે બરા
ધ્યાન રાખશો તો તમને આ બાબતની ખાત્રી થશે ને ઉપર લખે
પ્રયોગ તમે આચરણમાં મૂકશો તો આંબા ખાશો તોપણ રોગ તો નહિ
જ થાય; ઉલટું સારા પ્રમાણમાં લોહી અને શક્તિનો વધારો કરી શકશો.

("ધનવન્તરિ અને દિવ્યજીવન" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૧૦—વીંછીના ડંખનો ઉપાય

સાદું મીઠું શીશીમાં નાખી તેને પાણીમાં ઓગળી જવા દે
ત્યારપછી એ મિશ્રણ બે દિવસ રાખી તેને ગાળી સ્વચ્છ કરી રા
મૂકવું. આ પાણીનું એક ટીપું બંને આંખમાં મૂકવાથી વીંછી
ડંખનું દરદ એકદમ નાબૂદ થાય છે. કદાચ કોઇને એકદમ દરદ
શમે તો ફરી વાર આંખમાં ટીપાં નાખવાં.

("હરિજનબંધુ" સાપ્તાહિકમાંથી)

હોય છે. આ પ્રમાણે અનેક જાતના આંબાઓ થાય છે. આંબાનો મુખ્ય ગુણ-સારક, પૌષ્ટિક, બલવર્ધક, સંકોચ મૂત્રલ અને ઉષ્ણ છે. આંબા એ ઉત્તમ પૌષ્ટિક ખોરાક છે. યોગ્ય રીતે એના સેવનથી લોહી, માંસ તથા વીર્યનો વધારો થઇ શરીરનું વજન વધે છે, પણ એજ આંબાને અયોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે તો તેનો અપચો થઇ, આમ, ઝાડામાં લોહી અને બીજા રોગો થાય છે. આંબાની મોસમ પૂરી થતા સેંકડો લોકોને (ડીસેન્ટરી) અને (ડાયેરિઆ) આમરક્ત કે અપચાના રોગો થાય છે. એને યોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે તો લોહી, માંસ અને વીર્યનો વધારો થઇ શરીરનું વજન વધે છે. તેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કેમ કરવો તે નીચે જણાવું છું:—

શ્રીમંત લોકો ઘણું કરી હાફુસ આંબા વાપરે છે. પણ તે પચવામાં બહુ જડ છે અને ખરેખર તે તેમને પચતા નથી. તેથી તેને પચાવવા માટે આંબા સાથે ઘી, મરી, પીપર અથવા એવી બીજી ગરમ ચીજોની ભૂકી નાખવામાં આવે છે પણ તે શરીરને [illegible] થતું નથી. કલમી આંબામાં હાફુસ અને પાયરી [illegible] [illegible]

નપુંસકોની ચિકિત્સા માટે અતિ ઉત્તમ છે. બીજને પીસીને પીવા
હરસ અને પેટના કીડા દૂર થાય છે. આમાંથી કાઢેલું તેલ ઓ
વધારે છે. જો પગ ધોવાના પાણીમાં આ તેલ મેળવી તે પાણીથ
ધોવે તો ગરમીમાં ગરમી નથી લાગતી. ખાખરાની જડનો સ્વરસ
અથવા અર્ક મોતીઓ, ઝાંખ, ફૂલું, રતાંધળાપણું વગેરે નેત્રરોગ
મટાડે છે. ખાખરાની જડ રસાયન–કામમાં આવે છે. કોમળપાન
પેટનાં કૃમિ અને વાતનાશ કરનારાં, ક્ષુધાપ્રદ, કોઢાકુન્સી, ગુલ્મ,
હરસ વગેરે માટે ગુણપ્રદ છે. ખાખરાનો ગુંદર સ્થંભક, મળરોધક,
સંગ્રહણી, ગુહ્યરોગ, ખાંસી, કફ અને વાત તથા પરસેવાને દૂર કરે
છે. ગુંદરનું સ્વરૂપ લાલ અને સફેદ, સ્વાદ ફિક્કો હોય છે. પ્રકૃતિ
ગરમ અને તર હોય છે. આ ગુંદ ગુદાના રોગ, હરસને લાભકારક,
વીર્યને ઘટ્ટ કરનારો છે. ગુંદની રાખમાં ઘોળેલું પાણી પ્લીહા, સોજા,
અને આફરા માટે અનુભૂત ગુણકારી છે. સાપના ઝેર માટે ખાખરો
બહુ સારી દવા છે. ખાખરાનાં તેલનો રંગ કાળો, સ્વાદ કડવો અને
તુરો હોય છે અને પ્રકૃતિ ગરમ હોય છે. તે કફ અને પિત્તના વિકારે
નાશ કરનાર, પેટનાં કૃમિઓનો નાશ કરનાર, તેનું મર્દન શરીર
દાહનું શમન કરે છે. શીતજન્ય સોજો (શરદીનો સોજો) મટા
છે. ખાખરાનાં લાલ, પીળા, સફેદ અને લીલા ફૂલોના ભેદથી તેન
ચાર પ્રકાર હોય છે. ગુણ તો ચારેનો સરખો છે પણ સફેદ ફૂલવાળો
ખાખરો લાભદાયક હોય છે. આનો ભેદ હસ્તિકર્ણ ખાખરો હોય છે.
તે અત્યંત વીર્યવર્ધક અને આયુબળવર્ધક છે.

ખાખરાનું લાકડું ઘર બનાવવાના કામમાં નથી આવતું. તે
ઘરોમાં બાળવાના કામમાં આવે છે અને તેના કોલસા સારા થાય
છે. તેનાં પાન અને ફળ કામનાં હોય છે. પાનની માણસો પત્રાવળિ
અને દડિયા બનાવે છે. કોમળ નવાં પાનને સૂકવી અને ફૂ
તકીઆ ભરવાના કામમાં આવે છે. તેનાં ફૂલ રંગ માટે ઉપયો
હોય છે. આમાં ઔષધિગુણ વધુ હોવાને કારણે તેનો કેટલાયે રોગ
સારો ઉપયોગ થાય છે. તેનાં પાન, ફૂલ, બીજ, ગુંદ, મૂળ વગેરે જુ
જુદા રોગોમાં ભિન્નભિન્ન પ્રકારે કામમાં આવે છે. ખાખરાની માત્રા
બે માસા છે. તેના થોડા પ્રયોગ વાંચકોની જાણ માટે અહીં આપું છું.

(૧) ધોળા ખાખરાનાં ફૂલ, જડ, પાન, છાલ, બીજ લઈને
છાયામાં સૂકવી નાખે અને પીસીને મેદો બનાવી લે. આ ચૂર્ણને
મધમાં મેળવી પ્રાતઃકાળ સાતદિવસ સેવન કરે તો વૃદ્ધો પણ તરુ
જેવા બની જાય.

(૨) લાલ ખાખરાનાં ફૂલ, જડ, પાન, છાલ, બીજ આ પાંચે
છાયામાં સૂકવી ચૂર્ણ કરી લેવું. અઢી રતી આ ચૂર્ણને દેક

२१२–खाखरो

(લેખક:—પંડિત પ્રભુનારાયણ ત્રિપાઠી)

ખાખરો હિંદુસ્તાનમાં બધે ઠેકાણે મળનાર પ્રસિદ્ધ વૃક્ષ છે અને જંગલોમાં તો તે બહુ મળી શકે છે.

આનાં પલાશ, કિંશુક, પર્ણ, રક્તપુષ્પક, [illegible], ક્ષારશ્રેષ્ઠ, બ્રહ્મવૃક્ષ, સમિધવર, વાતપોથ, વગેરે ઘણાં પર્યાયવાચક નામ છે. દેશભેદથી તેને હિંદીમાં ઢાક, ટેસુ, પલાશ; બંગાળીમાં પલાશ-ગાછ; મરાઠીમાં પલસ; ગુજરાતીમાં ખાખરો; કાનડીમાં મુત્તુગ [illegible]; તેલંગીમાં મોદુગ ચેટ્ટુ; તેમિલમાં પરસન; ઉડિયામાં [illegible]; અંગ્રેજીમાં ઢાકની [illegible] અને લેટીનમાં બ્યુટિયા ફ્રોન્ડોસા યા બ્યુટિયા પાર્વીફ્લોરા અને ડાક્ટરીમાં બ્યુટિયાગમ કહે છે.

ખાખરો નદીની નજદીકમાં અને જંગલી ટેકરામાં થતું ઝાડ છે. તેના પાન મોટાં અને ડાળીએ ત્રણ ત્રણ હોય છે. તેના પાન [illegible] મખમલ જેવાં કોમળ ચીકણાં અને મોટાં [illegible] છે. [illegible] લીલાં અને [illegible] હોય છે. તેના ફુલને [illegible] [illegible] હોય છે. [illegible] હોય છે અને [illegible] હોય છે [illegible] હોય છે અને [illegible] છે.

ગુણ અને રાસાયનિક [illegible]— [illegible]

ચારે અને પછી અંદરના ભાગમાં પાકા આમળા ઇચ્છાનુસાર તેમાં ભરવા તથા લાકડાથી તેનું મોં બંધ કરી દેવું. ગોટાને કપડું લપેટી ઝીણી માટીથી મેળવી દેવું. આના ઉપર કપડું લપેટી માટી-બળથી ત્રીજી વાર લેપ આપવો. સુકાઇ જવા પછી જંગલી છાણાં વચ્ચે રાખી આગ દેવી. છાણાં બળી ગયા પછી ઠંડાં થાય ત્યારે આમળા કાઢી લેવાં. એક આમળું મધ તથા ગાયના ઘી સાથે સવારે લેવું. સેવન કરતી વખતે બંધ સ્થાનમાં રહેવું, મૈથુન કરવું નહિ, વાયુ ન લ દૂધભાતનું ભોજન કરવું. ૧૪ દિવસમાં કાયાકલ્પ થઇ જાય છે.

(૧૧) ખાખરાનાં બીજ, નસોતર, અમલતાસ, અજમો કપીલો, વાવડીંગ, ગોળ સમભાગે લઇ કૂટી-પીસી બે માસાની ગોળી બનાવી લેવી. ૧-૧ ગોળી સવાર-સાંજ ખાવાથી પેટનાં કૃમિ મરી જાય છે. બાળકને અર્ધી ગોળી આપવી.

(૧૨) ખાખરાનાં બીજ, કપીલો, વાવડીંગ, શેકેલી હીંગ, કાળી જીરી, છોઆરો, સિંધાલૂણ અને નસોતર—આ બધા સમભાગે લઇ ચૂર્ણ બનાવી લેવું. આ ચૂર્ણ રોજ રાત્રે ૬ થી ૯ માસા સુધી ઠંડા પાણી સાથે ખાવું. સવારે ૨-૪ દસ્ત થશે અને દરેક પ્રકારના કીડા બહાર નીકળી જશે.

(૧૩) ખાખરાનાં બીજ, કોચલાં, રસકપૂર, કપૂર, ગુગળ, બધાં બરાબર લઈ બારીક પીસી પાણી સાથે ખરલ કરવાં. પીપળનાં પર લેપ કરી તેને વાળા ઉપર બાંધવાં. બહુ જોરથી પાટો ન બાં ત્રણ દિવસ પછી પાટો ખોલવાથી વાળાનો રોગ મટે છે.

(૧૪) ખાખરાના જડની ઉપલી છાલ ખાંડી તેનો તાજો રસ સા ડંખ મારેલો હોય તો તેનું ઝેર ઉતારવા ૪ થી ૧૦ તોલા ઝેરન પ્રબળતાનો વિચાર કરી આપવો. આનાથી ઝાડા નહિ આવે, ઉલટી નહિ થાય અને સાપનું ઝેર ઉતરી જશે.

(૧૫) ખાખરાનું પંચાંગ દરેક બે-બે શેર લઇ સૂકવી લેવું અને બાળી રાખ કરી લેવું. તે રાખને દશ શેર પાણીમાં ઘોળી રાત ભર રહેવા દેવું. સવારે પાણીને કડાઇમાં નાખી ગરમ કરવું. ગરમ થતાં પાણી બશેર રહે ત્યારે બકરાનું મૂત્ર ૨ શેર, આકડાનું દૂધ કાળા સરસની સુક્કી રાખ, સિરસનાં ફૂલ, ગેરુ, હળદર, દારૂહળદર તુલસીમંજરી, ચણોઠી, લાખ, સિંધાલૂણ, બાલછડ, હીંગ, સૂંઠ, કાળાં મરી, પીપળ, કુષ્ટ, અમલતાસ, અનંતમૂળ, ચૌલાઇની જડ, કરિયાતી સુકાઈ ગયેલી જડ દરેકનું ૮-૮ તોલા ચૂર્ણ નાખવું. કલઈ વગરના ન વાસણમાં નાખી મંદાગ્નિથી પકાવવું. શીરાની સમાન થ પછી નીચે ઉતારી લેવું અને થાળીમાં નાખી તડકામાં રાખી

આ ગાયના ઘી કે તોલા ૧॥ મધમાં મેળવી પ્રાતઃકાળ નિત્ય સેવન કરવું. ૭ માસ સુધી સેવન કરવાથી કાયાકલ્પ થઈ આયુષ્ય વધે છે.

(૩) આ ચૂર્ણ તો. ૩ લઈ શેર ૧ ગાયના ઘીમાં મેળવી જૂના ઘીના ઠામમાં (માટીના) રાખવું. આ વાસણનું મોં બંધ કરી એક મહિના સુધી રાખવું. પછી કાઢી તેના ૧૪ ભાગ કરવા. પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળ એકભાગ સેવન કરવો. બેજ અઠવાડિયામા સેવન કરનારનું શરીર વજ્ર જેવું થઈ જશે. કોઈ વસ્તુથી નહિ તરે. કોઈ અસ્ત્રથી નહિ કપાય. આગમાં નહિ બળે. તે મનુષ્યના પેશાબથી ત્રાંબાનું સોનું બની શકે છે અથવા આ ચૂર્ણને તલના તેલ તથા સફેદ સાકર સાથે બરાબર મેળવી તો. ૨ ખાવાથી ઉપરોક્ત લાભ થાય છે.

(૪) લાલ ખાખરાના બીજ છાશમાં વાટીને ખાંડીને ચૂર્ણ કરી લેવું. સમાન ભાગે ગળવું ઘી મેળવી જૂના ઘીના વાસણમાં રાખી ખાડો દાટી દેવું. એક માસ પછી તેને કાઢીને તો. ૧॥ નિત્ય પ્રાતઃકાળ ૯૦ દિવસ સુધી સેવન કરવું. આનાથી નવયૌવન પ્રાપ્ત થાય, સફેદ વાળ કાળા થાય, નેત્રજ્યોતિ, બળ, [illegible] પુષ્ટ થાય અને આખું શરીર બળવાન થાય.

(૫) લાલ ખાખરાના બીજ તથા [illegible] સમાન ભાગ લઈ કૂટી-છાણી ચૂર્ણ કરવું [illegible] નિત્ય [illegible]

[illegible]

૧૧૨–ગરણીનો વેલો

બીજી ભાષાનાં નામઃ–(સંસ્કૃત) અપરાજીતા, (હિંદી) કોયલ, (મરાઠી) ગોકર્ણી, (ગુજરાતીમાં) ગરણી. આ પ્રમાણે આ નામથી આ વનસ્પતિને ઓળખવામાં આવે છે.

ચોમાસામાં આ વનસ્પતિ ખૂબ જોવામાં આવે છે પરંતુ તે બીજી ઋતુઓમાં એટલે બારે માસ પણ ખેતર અને વાડીઓમાં તેમજ બગીચાઓમાં પણ થયા કરે છે. તે ઘણે ભાગે વાડ અને બીજા વૃક્ષોના આશરે વેલારૂપે ફેલાય છે. તેનો દેખાવ ઘણોજ સુંદર હો છે. તેમાં સફેદ ફૂલની અને આસમાની ફૂલની એમ બે જાતો થા છે. તેમાં લાંબી અને પાતળી શીંગો થાય છે. એ શીંગોમાં ચપટા.ને લીસાં બી થાય છે. તેને ગરણીનાં બીજ કહે છે. કેટલીક જગાએ ગરણી સફેદ ફૂલની હોય છે જ્યારે કેટલીક જગાએ બંને જાતની થાય છે. આ વેલા આ દેશમાં સર્વત્ર થાય છે. બજારમાં ગાંધી લોકોને ત્યાં ગરણીનું મૂળિયું અથવા ગરણીનાં બીજ હમેશાં મળે છે અને ગામડાંના લોકો આ વનસ્પતિને બરાબર જાણે છે તથા તેનો ઉપયોગ પણ બરાબર કરતા રહે છે. આયુર્વેદિક ગ્રન્થોમાં આ વનસ્પતિનું વર્ણન બરાબર મળી આવે છે. વળી યુનાની હકીમો પણ વાપરે છે. હોમિયોપેથિક દવામાં પણ તેને સ્થાન મળી ચૂકેલું છે એટલે કે લગભગ બધી પેથીવાળા આનો ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે. એનાં ફૂલનો દેવપૂજામાં પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ગુણમાં સફેદ ફૂલની ગરણી વખણાય છે.

બંને પ્રકારની ગરણીમાં તિક્ત રસ રહેલ છે, પરંતુ શ્વેતમાં કષાય રસ વધારે હોય છે. સ્નિગ્ધતામાં બંને ઠીક છે. ગુણમાં શ્વેત ગરણી બુદ્ધિપ્રદ, નેત્રને હિતકારક, સારક, ઝેરને મટાડનાર, મસ્તકશૂળ, ત્રિદોષ, દાહ, કુષ્ટ, શૂળ, આમ, પિત્ત, સોજા, કૃમિ, વ્રણ, ગ્રહપીડા, કફ, મસ્તકરોગ અને સર્પના વિષને મટાડનાર છે.

કાલી ત્રિદોષનાશક, વાતપિત્તજ્વર, દાહ, ભ્રમ, પિશાચપી રક્તાતિસાર, ઉન્માદ, મદ, ખાંસી, શ્વાસ, કફ, કુષ્ટ, ક્ષય વગે મટાડનાર છે.

બને પ્રકારની ગરણી શીતવીર્ય ગણાય છે અને તેનો વિપાક કટુ થાય છે. વળી સ્નિગ્ધ હોવાથી તેમાં જળતત્ત્વ વધુ છે પણ તેમાં તિક્ત તથા કષાયરસ હોવાથી તે રૂક્ષ તથા હલકાપણા યુક્ત છે. તેમાં વાયુ તથા આકાશ તત્ત્વ પણ થોડા પ્રમાણમાં છે. તે સિવાય તેમાં પૃથ્વીતત્ત્વ તથા અગ્નિતત્ત્વ નથી. તેનામાં ખનીજતત્ત્વ તરીકે હરતાલ, હીરાકસી, પારદ અને મોરથૂથાના અંશ જોવામાં આવે છે. શરીરમાં

દેવું. ધારું થઈ ગયા પછી ઘીનો હાથ મારી તોલા ૦)॥ ની ગોળી બનાવી લેવી. સવાર-સાંજ ૧-૧ ગોળી બે તોલા ગાયના ઘી સાથે મેળવી ખાઇ ઉપર ધારોષ્ણ ગાયનું દૂધ પીવું. ગોળી ખાવા પહેલાં રોગીને અમલતાસનો ૩-૪ વાર જુલાબ આપવો. ખાવાની સાથે રોજ સવારે ૧ ગોળી સિરસના કાઢામાં અને સાંજે ભાંગરાનાં રસમાં ઘસી ઘા ઉપર લગાડે. આ પ્રકારે ૧ માસમાં વિસ્ફોટકના બધા ઘા સુકાઇને બે માસમાં આખા શરીરનું ઝેર દૂર કરે છે.

(૧૬) ખાખરાના ઝાડની છાલ, ખાખરાનો ગુંદ, ગુવરની છાલ, ગુવરનો ગુંદ, સેમળો, સેમળાનો ગુંદ, બોલસરીની છાલ, શેકેલા ચણા અને બાવળનો ગુંદ, દરેક ૩-૩ તોલા લઇ કુટી-પીસી કપડછાણ કરી લેવાં. ૪ થી ૬ માસા ચૂર્ણ સવાર સાંજ ખાઇ ઉપર ગાયનું દૂધ પીવાથી નિશ્ચય ધાતુ પટ બને છે અને સ્થંભન ગુણ વધે છે. ઓછામાં ઓછી આ દવા ૧ માસ ખાઇ જોવી જોઇએ.

(૧૭) ખાખરાનો ગુંદ, સફેદ નિસોતર, દરેક એક એક તોલો દેશી સાકર ૪ તોલા અને આવશ્યકતાનુસાર ગાયનું ઘી મેળવી હલવો બનાવી લેવો. આ હલવો નિત્ય જરૂરાનુસાર સેવન કરવાથી પ્રમેહનો નાશ, વીર્યની વૃદ્ધિ તથા સંતાન ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય બને છે.

(૧૮) ખાખરાનો ગુંદ, આમળાના [illegible] ([illegible]), ખડીનું સત્વ-દરેક એક એક તોલો તથા દેશી સાકર [illegible] તોલા, ચાર તોલા ગાયના ઘીને ગરમ કરી તેમાં ખડીનું સત્વ [illegible] લેવું. આમળાં તથા ગુંદ પીસીને મેળવી હલવો બનાવી લેવો. ૧-૨ તોલા સવારે સેવન કરવાથી વીર્ય પુષ્ટ થાય છે.

(૧૯) ખાખરાના ફૂલ ૧ તોલા [illegible] તોલા ૦-[illegible] [illegible] લેવું. આના નિત્ય સેવનથી [illegible] દૂર થાય છે.

(૨૦) ખાખરાના [illegible] [illegible] છે.

(૨૧) [illegible]

જરૂર છે. આ પ્રમાણે તૈયાર કરેલ ટીંકચરને દુગ્ધ શર્કરામાં વાપરવું કે સાકરની બનેલી ગોળીઓમાં નાંખીને વાપરવું ઘણું સરળ બને છે આ રીતે તૈયાર કરેલી દવા બહુજ સૂક્ષ્મ રૂપમાં, સ્વાદિષ્ટ અને નિર્ભય બની સારૂં કામ આપે છે. પછી તે મુજબ તૈયાર કરેલી દવા એક બે ટીપાં લઈ તેને પાણીમાં મેળવીને પણ આપી શકાય છે. વળી આ રીતે ગમે તે દવા બનાવવી હોય તે બની શકે છે ને તેને સ્વચ્છ બાટલીમાં જ્યાં બીજી તીવ્ર ગંધવાળી દવાઓ ન રહેતી હોય ત્યાં તથા પ્રકાશ, તડકો, ખરાબ વાસ ન હોય ત્યાં રાખવી જોઇએ તોજ તે દવા બરાબર ગુણ આપે છે. આ તૈયાર કરેલી ગરણીની દવા નીચેના રોગોમાં વાપરવી:—

૧ બહુજ વાંચવાથી કે વધુ માનસિક શ્રમ કરવાથી પિત્ત વ જાય ત્યારે ઉપર કહેલી રીતે તૈયાર કરેલી દવા બે ટીપાં લેવાર સારો લાભ થાય છે.

૨ નાનાં ગૂમડાં જેમાં સોજો હોય, દાહ સાથે જરા જરા તાર વું લાગે, પીડા થઈ ત્યાં રક્તનો જમાવ થતો હોય ત્યારે આ આપવાથી પરૂ થતું નથી ને ગૂમડાં મટી જાય છે.

૩ દમ—શ્વાસનો રોગી જ્યારે શ્વાસ મુશ્કેલીથી લેતો હોય, આંખમાંથી પાણી વહેતું હોય, છાતી અકડાઇ ગઈ હોય ત્યારે આ દવા આપવી જોઇએ.

૪ ખાંસી, જેમાં જાડો ને પીળો કફ પડતો હોય ત્યારે આ દવા લાભ કરનાર છે.

૫ શીતળામાં જ્યારે અત્યંત દાહ અને બેચેની હોય ત્યારે આપી શકાય છે.

૬ કોલેરામાં પીળા પાણી જેવા દસ્ત થાય તથા પેટમાં ગોટલા બાઝે ત્યારે આ દવા આપવી.

૭ શરદી લાગે ને નાકમાંથી પાણીની ધાર ચાલતી હોય ત્યારે અને નાકની ચામડીમાંથી લોહી પડતું હોય ત્યારે આ દવા આપવી.

૮ ક્ષયરોગમાં જ્યારે તાવ ૧૦૧ ડીગ્રી હોય, ખાંસીમાં કફ સાથે પરૂ ને લોહી આવતું હોય, ચામડી રૂક્ષ થઈ ગઇ હોય, ફેફસામાં ક્ષયના જંતુઓ વધતા હોય ને બીજી કોઈ દવા લાભ ન કરતી હોય ત્યારે આ દવા વાપરવી.

૯ કુકડીઆ ખાંસી જોરમાં હોય, ખાંસી વખતે ચહેરો લાલ બની જતો હોય, માથું ગરમ થાય, કફ પાણી જેવો હોય, ખાંસતાં ઉલટી થઇ જતી હોય ત્યારે ગરણીનું શરબત આપવું લાભપ્રદ છે.

૧૦ જળોદરમાં જ્યારે શરીર ફિક્કું પડી જાય અને પાણીનો ભરાવો થઈ ગયો હોય ત્યારે આ દવા આપવી જોઇએ.

જવા પછી તેની અસર હૃદય, લોહી, વાળ, આંખની પૂતળી, ચામડીનો ઉપરનો ભાગ, મૂત્રાશય, રસ વહન કરનારી ગ્રન્થિઓ વગેરે પર ખાસ જોવામાં આવે છે.

ગરણીનાં વેલા જ્યારે સુકાવા માંડે ત્યારે તેનાં મૂળ લાવી સુકાવી રાખવા. તે દવાના કામમાં વપરાય છે. તેનું ચૂર્ણ બનાવી વપરાય છે. બીજું લીલાં મૂળીઆં લાવીને કેટલીકવાર તેને ચાવી-રસ ઉતારવાથી જુલાબ લાગે છે ને ઉલટી કે ઝાડા થઇ શરીરમાંથી વિષ કે મળનો દોષ દૂર થઈ જાય છે. ફાકી પાણી સાથે લેવાય છે. મૂળને કચરીકે પંચાંગને કૂટી તેનો સ્વરસ પણ પીવા માટે આપી શકાય છે. ગરણીનાં બીજને જરાક શેકી લઇ તેનું એકલાનું ચૂર્ણ બનાવી વપરાય છે કે બીજી સામાન્ય વાનકર દવા સાથે નાંખી જુલાબની ફાકી સરસ બનાવી શકાય છે. આ ચૂર્ણ નાનાં બાળકોનાં પેટ સાફ કરવા માટે ખાસ વપરાય છે. આપણા ઘરમાં નાનાં બાળકને શરદી થાય છે ત્યારે ડોસીઓ ગરણીનાં બીજ શેકી તેને વાટી આપે છે તેથી ઝાડો-ઉલટી થઈ કફ છૂટી બાળકને શરદી-નાક-ખાંસી મટે છે.

ગામડાના માણસો આ વનસ્પતિને જુલાબ માટે વાપરે છે. તે સિવાય તેનો રસ કાળા સર્પના વિષવાળાને પાય છે તેથી સારો લાભ થાય છે. વીંછીના ડંખ માટે એનું મૂળિયું હાથમાં પકડી રાખવાથી પાંચ મિનિટમાં વીંછીનું ઝેર ઊતરી જાય છે. પ્રસુતા સ્ત્રીને કષ્ટ વગર જણાવવા માટે તેનો વેલો લાવી કમર પર બાંધવાથી જલદી પ્રસવ થાય છે. આ સર્વે પ્રમાણ જૈન ગ્રંથોમાં છે એમ પણ જોવામાં આવેલ છે.

[illegible]

[illegible]

મોઢું:—લાળ ઉત્પન્ન કરનાર ગ્રંથીઓમાં સોજો થાય તે લાળ વધારે પડવા લાગે, દાંતનાં ઉંડાં કૂસેલાં રહેવાં.

ગળું:—ગળામાં-કંઠમાં સોજો, ગાંઠો થવી, થૂંક કાઢવામાં મુશ્કેલી પડવી વગેરે.

છાતી:—ફેફસામાં સોજો, ન્યુમોનિયા થાય, જાડો અને ચીકણો કફ પડવો, લોહી સાથેનો કફ પડે અને પીડા થાય.

હોજરી:—ખોરાકમાં અરૂચિ, મંદ ઇચ્છા, થોડુંક ખાવાથી પેટ ભરાઇ જવું વગેરે.

મલાશય:—કબજીઆત રહેવી, ઝાડો આવતાં અટકી જાય કે કષ્ટથી આવે.

મૂત્રેન્દ્રિય:—ગ્રંથીમાં સોજો, ગોળામાં પણ પાણી ભરાવું, પેશાબમાં બળતરા, પેશાબ અટકી જવો કે મુશ્કેલીથી થવો.

હાથપગ:—હાથપગમાં ખરાબ વાસવાળો પરસેવો, ઘુંટણ અને બેઠક પર પીડા થવી.

જ્ઞાનતંતુ અને માંસપેશી:—સ્મરણશક્તિ ઘટવી અને પીડા થવી.

ચામડી:—ચામડી પર સફેદ કોઢના ડાઘ, ગડગુમડ અને રક્તતા.

શરીરની ગ્રંથિઓમાં:—વ્યાધિ, સોજા, કંઠમાળા અને તેવીજ બીજી જગા પર ગાંઠો થવી.

ઊંઘ:—ઊંઘ ન આવવી, હૃદય થડકે, હાથપગમાં દરદ જણાય, ઊંઘમાં બરાડા પાડવા વગેરે.

આ પ્રમાણે શરીરના જુદા જુદા સ્થાનોમાં અસર જણાય એ બતાવે છે કે ત્યાં ગરણી આપવાની જરૂર છે ને તે સમજીને ઉપર બતાવેલી રીતે અપાય તો લાભ કરે છે.

વળી આ ગરણીનું પંચાંગ લાવી તેને સૂકવી બાળી તેનો વિધિસર સાફ ક્ષાર કાઢી લેવો. એ ક્ષારની યોગ્ય માત્રા સ્વચ્છ જળમાં મેળવી પિચકારી વડે જરૂર સમજાય ત્યાં હાથ-બાંય પર ઇંજેક્શન કરવાથી પણ અનેક દરદોમાં સારો લાભ આપે તેમ છે. શ્વેત કુષ્ટ પર એની જરૂર સારી અસર થાય ખરી. આ કામ શિક્ષિત વૈદ્યોનું છે. તેઓ સમજીને આ કાર્ય કરી જુએ અને તેનું પરિણામ આ પત્રદ્વારા જાહેર કરવું ઘટે. એ સિવાય સામાન્ય જનતાને ઉપયોગમાં આવે તેવા તેમાં કેટલાક પ્રચલિત ગુણો નીચે પ્રમાણે એજ લેખમાં આપેલા છે.

૧ સફેદ કુષ્ટનાં ડાઘ પર સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ઘસીને એક બે માસ લગાડવાથી કુષ્ટનાં ડાઘ મટે છે. તે સાથે એનાં [illegible] અને ઘીમાં શેકી ચૂર્ણ કરી લેવું. એ ચૂર્ણ રોજ પાણી સાથે [illegible] મારે આપવાથી ફેલાયલો શ્વેત કુષ્ટરોગ મટે છે.

૧૧ સંગ્રહણીમાં જ્યારે વારંવાર ઝાડા થાય અને પેટમાં દરદ રહ્યા કરે તે વેળા આપવી જોઇએ.

૧૨ તાવ જે બહારનાં કારણોથી આવતો હોય કે શરીર પર ચળને લીધે તાવ આવે તો તેમાં આ દવા આપવી જોઇએ.

૧૩ પ્રદર રોગ કે જેમાં માસિક ઋતુ વખતે લોહીને બદલે તેમાં રંગબેરંગી પરૂ જેવો પદાર્થ આવે તેમાં આ દવા આપવી.

૧૪ હૃદય રોગ કે જેમાં સોજો હોય, લોહીનું દબાણ વધારે જણાય ત્યારે આપી શકાય છે.

૧૫ વાળ દવખતે ખરતા હોય કે સફેદ થતા હોય તેમાં આ દવા આપી શકાય છે.

૧૬ રક્તસ્રાવમાં જ્યારે લોહી ફિક્કું પડી ગયું હોય ત્યારે પણ આ દવા આપી શકાય છે.

૧૭ કંઠમાળ-ગળાની ગાંઠમાં પણ આપી શકાય છે.

૧૮ ભગંદર કે જેમાં ઝાડતી વખતે પીડા થાય અને અંદરથી બેઠું પર નીકળતું હોય ત્યારે આપી શકાય છે.

આ પ્રમાણે ગરણીના મૂળનું બનાવેલું ટીંક્ચર અને તેના પછી [illegible] ૭ કે તેના જુદા જુદા પાવર બનાવી [illegible] [illegible] પાવરની દવા બે બે ટીપા [illegible] [illegible] બનાવેલી [illegible] [illegible] કરી [illegible] છે. [illegible] તે પણ [illegible]

૧૧૪–ગળોના ઉપયોગો

(લેખકઃ–વૈદરાજ રસિકલાલ મયાશંકર)

આપણાં દેશમાં કુદરતે અનેક વનસ્પતિઓ પેદા કરી છે જેના ચમત્કારનું વર્ણન કરીએ તો પાર આવે તેમ નથી. ફક્ત તેને અનુભવ અને ઉત્તેજનની જરૂર છે. ગળો આપણા દેશની એક અમૂલ્ય વસ્તુ છે. કોઇ એને ઓળખતું ન હોય તેવું ભાગ્યેજ હશે. એને સંસ્કૃતમાં અમૃતા કહે છે. ખરેખર અમૃત સમાન એનો ગુણ છે. અનેક રોગોમાં વાપરવાથી તે તે રોગોનો ત્વરિત નાશ કરે છે.

ગળોના ગુણઃ—તાવ, દાહ, તરસ, લોહીવિકાર, ઉલટી, વાત, ભ્રમ, પાંડુરોગ, પ્રમેહ તથા ત્રિદોષ, કમળો, આમ, ઉધરસ, કોઢ, પિત, ખરજ, મેદ વગેરે અનેક રોગોનો નાશ કરનારી આ દિવ્ય વસ્તુ છે. ઘી સાથે લેવાથી વાયુ, ગોળ સાથે લેવાથી મળબંધ અને સૂંઠ સાથે લેવાથી આમવાયુનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગઃ—(૧) વિષમ જ્વર વગેરે સર્વ રોગો ઉપરઃ–ગળોનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ૧૦૦ ભાગ, ગોળ અને મધ સોળ સોળ ભાગ અને ઘી વીસ ભાગ લઇ એકઠું કરી શક્તિ પ્રમાણે ખાવું અને હિતકર અને નિયમસર ભોજન કરવું એટલે કોઈ વ્યાધિ થતો નથી; એટલુંજ નહિ પરંતુ ધોળા વાળ, વૃદ્ધપણું, પ્રમેહ, નેત્રરોગ વગેરે થતાં નથી. આ એક અલૌકિક રસાયન છે.

(૨) સર્પદંશ ઉપરઃ–ખડક ઉપર થનારી ગળોનો કંદ લાવી દૂધમાં બારી રાખી મૂકવો. સર્પના વિષ ઉપર ઠંડા પાણીમાં ઘસી તેમાં અરીઠી ઘસી પાઈ દેવું.

(૩) પ્રમેહ ઉપરઃ–ગળોનો અંગરસ કાઢી તેમાં પાષાણભેદનું ચૂર્ણ મેળવી તેમાં મધ નાખવું અથવા એકલું મધ નાખીને પી જવું.

(૪) કમળોઃ–ગળોના રસમાં અથવા કાઢામાં મધ નાંખી પીવું.

(૫) તિમિરાદિક નેત્ર રોગઃ–ગળોનો અંગરસ ૧૦ માસા લઈ એમાં મધ અને સિંધવ એકેક માસો નાંખી સારૂં મર્દન કરી થોડું થોડું અંજન કરવું.

(૬) આમવાતઃ–ગળો અને સૂંઠનો કાઢો પીવો કિંવા ગળોના કાઢામાં દીવેલ નાંખી પાવું.

(૭) પિત્ત ઉપરઃ–ગળોનો રસ અને સાકર પીવાથી મટે છે.

(૮) કફરોગઃ–ગળોના કાઢામાં મધ નાખી પી જવું.

(૯) અમૃતાદિ કાઢોઃ–ગળો, અરડુસી તથા એરંડ મૂળનો કાઢો કરી તેમાં એરંડ તેલ નાખી પીવાથી સર્વ અંગમાં ફેલાતો વાતરક્ત રોગ મટે છે.

૨ માથાનો દુખાવો અને આધાશીશીમાં સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ઘસી તે દવાનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં.

૩ ગોનોરીઆ-પૂયપ્રમેહમાં થતી વેદના તથા બળતરા મટાડવા માટે સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ઘસી તે સાત દિવસ પીવા આપવું જોઈએ.

૪ પથરી, મૂત્રકૃચ્છ, મૂત્રાઘાતમાં સફેદ ગરણીનું મૂળ ચોખાના ધોવણમાં ઘસી યવક્ષાર સાથે આપવું જોઈએ.

૫ દસ્તાવના [illegible] ઉપર સફેદ ગરણીના પાનનો રસ કાઢીને પીવા આપવો.

૬ હરવિકારમાં સફેદ ગરણીનું મૂળ છૂંદી રસ કાઢી તેને [illegible] દૂધમાં પીવા આપવું.

૭ ગર્ભસ્રાવ અથવા ગર્ભપાત થતું અટકાવવા માટે સફેદ ગરણીનાં મૂળનો રસ દૂધમાં આપવો.

૮ [illegible]

૯ [illegible]

આ પ્રમાણે [illegible]

([illegible])

११२–बधिर बोबडाने माटे अनुभूत प्रयोग

[illegible]

અને મધ અથવા દૂધમાં, (૪) દાદઃ-હરડે તથા સાકર સાથે, (૫) વાયુ ઉપરઃ-ઘીમાં લેવું, (૬) પિત્તજ્વર તથા પિત્તઃ-સાકર સાથે, (૭) કફઃ-મધમાં, (૮) રક્તપિત્તઃ-એરંડા તેલમાં, (૯) આમવાયુઃ-સૂંઠમાં, (૧૦) તાવઃ-મધમાં, (૧૧) શક્તિઃ-ગાયના ધારોષ્ણ દૂધમાં સાકર નાખી પીવું, (૧૨) અરુચિઃ-દાડમ સાથે, (૧૩) મૂળવ્યાધિઃ-માખણ, (૧૪) કમળામાંઃ-દ્રાક્ષ સાથે, (૧૫) શ્વાસકાશીઃ-સૂંઠ, મરી, પીપર ને મધમાં, (૧૬) હેડકીઃ-મધમાં, (૧૮) ક્ષયઃ-ઘી, સાકર તથા મધમાં, (૧૮) પ્રદરઃ-સોદર સાથે, (૧૯) સર્વ વ્યાધિમાંઃ-ઠંડા પાણીમાં, (૨૦) કોઢઃ-વગડાઉ તુલસીના રસમાં, (૨૧) ગોળામાંઃ-સૂંઠ સાથે, (૨૨) નેત્ર રોગમાંઃ-ભેંસના તાજા ઘી સાથે, (૨૩) વાળ કાળા થવા માટેઃ-ભાંગરાના રસમાં, (૨૪) (શરીરે કરચળી પડે તેમાં) વલીપલિતઃ-ગળોનું સત્ત્વ બે માસા ઘી સાકરમાં અને (૨૫) ધાતુ સ્તંભનઃ-ગળોના પંચાંગનું એક તોલો ચૂર્ણ મધમાં લેવું. આ ઉપરાંત બુદ્ધિપૂર્વક ઘણા પ્રયોગો કરી શકાય છે. ગમે તે રોગમાં વાપરી શકાય છે.

(તા. ૧૦-૧૦-૩૭ ના "મુંબઈ સમાચાર" સાપ્તાહિકમાંથી)

૧૧૫–चमारदूधेली–क्षीरविपाणिका

નામ સંબંધી વર્ણનઃ—સંસ્કૃત નામોમાં મતભેદ છે પણ તેનું નામ ક્ષીરવિપાણિકા, ફલકંટકા અને વિપાણિકા બરાબર જણાય છે. બીજાં નામમાં યુગ્મફલા, ચાંડાલદુગ્ધિકા, ફલકંટકા અને ઉતરવારણી નામ જણાય છે. હિંદીમાં તેને ઉતરંડ અને સાગોવાની કહે છે. ગુજરાત, કચ્છ અને કાઠિયાવાડમાં ચમારદૂધેલી નામ પ્રસિદ્ધ છે. મરાઠીમાં તેને ઉતરણ કહે છે. પંજાબમાં ત્રોણ અને સિંધમાં ખર્ચલ કહે છે. બંગાલમાં છાગલબાતિ કહે છે. લાટીનમાં ડેમિયા એકસ્ટેન્સા કહે છે અને તે એન. ઓ. એસ્કલેડીએઈ યાને આકડાના વર્ગની વનસ્પતિ ગણાય છે.

પરિચયઃ—આ વનસ્પતિના વેલાથી ભાગ્યેજ કોઈ અજાણ હશે. શહેરની બહાર અને ગામડામાં તો ઘરની બહાર વાડ અને ઝાડ પર આનાં વેલા સર્વત્ર જોવામાં આવે છે. લગભગ તે હિંદુસ્તાનમાં સર્વત્ર જોવામાં આવે છે પણ ગુજરાત, સિંધ, અને દક્ષિણમાં તો આ લેખકે સર્વત્ર જોયેલી છેજ. તે ખાસ કરી ચોમાસામાં થાય છે અને પાણીવાળી જગા હોય તો બારે માસ પણ લીલી મળી રહે છે. ચામડું રંગવાના કામમાં ચમાર લોકો તેનો ઉપયોગ કરે છે એથી નામ ચમારદૂધેલી છે. તેનું પાન કે ફળ તોડતાં દૂધ નીકળે છે.

(૧૦) મૂત્રકૃચ્છ્ર ઉપરઃ—ગળોના રસમાં મધ નાખી પીવો.

(૧૧) મોતીઝરો (મધુરો) જ્વર ઉપરઃ—ગળોના કાઢામાં મધ નાખી પાવો.

(૧૨) સ્તનમાં દૂધ આવવા માટેઃ—ગળોનો કાઢો કરી તેમાં દૂધ નાખી પાવો.

(૧૩) કૃમિ ઉપરઃ— ગળો અને [illegible] એરંડાના પાંદડા રસમાં ઘસી પેટ ઉપર લેપ કરવો.

(૧૪) જીર્ણજ્વર (જુનો તાવ):—ગળોના કાઢામાં અનુપાન મધ [illegible] લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ ત્રણ માસા નાખી પાવું.

(૧૫) વાતરક્ત ઉપરઃ—ગળો, ગોખરૂ અને આમળાં [illegible] ના કાઢામાં એરંડ તેલ અથવા મધ ૧ તોલો નાખી પીવું.

(૧૬) પિત્તપ્રદરઃ—ગળોનો રસ મધ સાથે લેવો.

(૧૭) સાપના ઝેર ઉપરઃ—[illegible] પાણીમાં વાટી પાવાથી [illegible].

(૧૮) [illegible]

(૧૯) [illegible]

(૨૦) [illegible]

(૨૧) [illegible]

(૨૨) [illegible]

(૨૩) [illegible]

એનાં પાન બાફી વાટીને બાંધવાથી ગાંઠ બેસી જાય છે.

કાનમાં બગાઇ જવાથી થતી પીડા દૂર કરવા માટે એનાં પાનનો રસ કાનમાં નાંખવો તો બે ત્રણ દહાડામાં તે મરી જશે.

વીંછીના ઝેર પર એનું મૂળ હાથમાં લઈ રોગીને બતાવવું અથવા ડંખવાળી જગા પર ત્રણ વખત ફેરવવું કે રોગીના જમણા હાથમાં પાંચ મિનિટ સુધી રાખવું તો ઝેર ઉતરી જાય છે.

પ્રસવ બાબતમાં ચમત્કારિક અસર:—સુવાવડ વખતે કષ્ટાતી સ્ત્રીને આ વેલથી બહુ લાભ થાય છે. તેની રીત એવી છે કે જે સ્ત્રીને પ્રસવ જલદી થતો ન હોય, બાળક આડું આવી ગયું હોય તેને માટે આ વેલનું પંચાગ લાવી તેને સ્ત્રીના શરીર પર લપેટ શકાય—પહેરાવી શકાય તેવું કોથળી જેવું કરી કમર સુધી પહેરાવ દેવું કે તુરતજ પીડા શરૂ થશે ને જલદી પ્રસવ થાવા લાગે કે તુરત તે કોથળી માથા તરફ ઉતારી લેવી. ઢીલ કરવી નહિ કેમકે ઢીલ કરવાથી યોનીભાગ બહાર આવી જશે. આ ઉપાય એની ચમત્કારિક અસર બતાવે તેવો છે ને તે કરી જોવા લાયક છે.

હોમીઓપેથિકમાં આ દવાનો ઉપયોગ સારા પ્રમાણમાં થાય છે અને તેમાં તેનું મધર ટીંકચર તથા જુદા જુદા પાવરની બનાવટો વપરાય છે. તેનું પરિણામ પણ બહુ સારૂં આવે છે.

ગોરોચન, સંચળ, ફુલાવેલ ટંકણખાર, હરડેછાલ, સૂંઠ, એ સર્વને બારીક વાટી તેમાં ચમારદૂધેલીનાં ફૂલને વાટી પુટપાકની રીતે સ્વરસ કાઢી તે સ્વરસ ઉપરની દવામાં નાંખી ઘૂંટી ગોળી કરી લેવી. આ ગોળી બાળકોની સસણી, ભરાઈ જવું અને કફવાતજ્વર માટે ઉત્તમ ફાયદો આપે છે. અનુપાન ગરમ પાણી.

એક નવી બનાવટ:—ચમારદૂધેલીનું પંચાગ લાવી તેના ટુકડા કરી છાયામાં સૂકવી લેવું. પછી તેને એક સાફ જગા પર બાળી તેની રાખ કરી લેવી. આ રાખને એક સાફ તપેલામાં નાંખી ખૂબ પાણી-માં હલાવી છણવા દઈ પછી કપડા વડે ગાળી તે સ્વચ્છ પાણીમાંથી પકાવીને ક્ષાર બનાવી લેવો. આ ક્ષારને એક સ્ટોપર બાટલીમાં ભરી રાખવો અને પછી તેને સ્પીરીટમાં મેળવી મધર ટીંકચર કરી શકાય. અથવા તો ૧ ભાગ ક્ષાર અને ૯ ભાગ દૂધની સાકર મેળવી દવા તૈયાર કરી રાખવી. આ દવાના પાવર હોમીઓપેથી કરીને જુદા જુદા બનાવી શકાય અને તેનો સમજીને ઉપયોગ કરી શકાય છે પણ ૧ ભાગ ક્ષાર અને ૯ ભાગ શર્કરાવાળી બનાવટ ચાલુ વાપર-વામાં વાંધો નથી. આ વસ્તુના જે જે ગુણો બતાવ્યા છે તેને સમજી તે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવાથી આ ક્ષારવાળી બનાવટ ઘણીજ સરસ પડે છે અને ઘણા રોગોમાં વપરાય છે. એના ક્ષારને વિધિસર રવામાં આવે તો ઇન્જેક્શનરૂપે પણ વપરાય છે. એ સિવાય તેના

એ દૂધમાં ક્ષાર ભાગ હોવાથી તે ચામડાં રંગવાના કામમાં વપરાય છે. એના પાન ગોળાઈ લેતાં છેડા પર અણીદાર હોય છે. તેમાં ફૂલનાં ઝૂમખા આવે છે. તેમાં ફળ શીંગ જેવા બબ્બે સાથે જ હોય છે. તે સુકાઈ જતાં તેમાંથી કપાસ રેશમ જેવું સુંવાળું નીકળે છે. આખા વેલા પુષ્કળ રુંછાળ હોય છે અને ઝાડની વાસ અણગમતી હોય છે. એમ કહેવાય છે કે આ વેલ જો ઝાડની જમણી બાજુ પર ચડે છે તો એક વર્ષમાં સુકાય છે પણ જો ડાબી બાજુ ચડીને ફેલાય છે તો હંમેશાં લીલી રહે છે. આ એની વિચિત્રતા છે.

સામાન્ય ગુણ:—લઘુ, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, સારક, કષાય, નેત્રને હિતકારી, વ્રણરોપક, ખાંસી, વ્રણ, કૃમિ, દમ, જ્વર, પિત્ત, પ્રમેહ, કફ, કુષ્ટ, પ્રલાપ, તંદ્રા, હૃદ્રોગ, દાહ, [illegible], યોનિરોગ, સોજા વગેરેને મટાડે છે તથા પ્રસવ સુખપૂર્વક કરાવે છે.

પાનનો સામાન્ય ગુણ:—[illegible] પાનનું શાક કરી ખાવાથી [illegible] તથા [illegible] છે [illegible] કૃમિ, અર્શ, [illegible] કફને મટાડનાર છે ને તે કડુ તથા ઉષ્ણવીર્ય છે.

ફળનાં ગુણ:—ખારું, કડવું, ઉષ્ણ, [illegible], લઘુ, [illegible] કરનાર, પિત્તને [illegible], [illegible] [illegible]

મુખ્ય પ્રયોગ:—[illegible]

૧૧૬-તુલસી

(લેખકઃ-વૈદ્ય ગોપાળજી કુંવરજી ઠક્કર)

તુલસીને સૌ કોઇ જાણતા હશેજ. તે આપણા ઘરમાં રાખેલા કુંડામાં, બાગબગીચામાં, વાડીમાં, ખેતરમાં તેમજ જંગલમાં એમ સર્વત્ર જોવામાં આવે છે.

તુલસીની મુખ્ય ત્રણ જાતો આપણા દેશમાં જોવામાં આવે છેઃ- રામતુલસી, કૃષ્ણ તુલસી અને જંગલી તુલસી. રામતુલસી સર્વત્ર હોય છે. કૃષ્ણ તુલસીનાં પાન ફીકા લીલા નહિ પણ ઘેરા લીલા અને કાળાશ પર હોય છે. જંગલી તુલસીના પાન નાનાં તેમજ જરા કાળાશ પર હોય છે.

તુલસીના ગુણો

તુલસીના ગુણો અનેક છે. તે અદ્‌ભુત વનસ્પતિ છે. તેમાં અનેક ઉત્તમ ગુણો છે ને તેને લઇનેજ આર્યજાતિ હજારો વર્ષોથી તેને પુજનીય ઔષધિ માની સર્વ કોઇ શુભ કાર્યોમાં, દવામાં અને દેવ-પૂજામાં વાપરે છે. આર્યલલનાઓ તેનું દરરોજ પૂજન કરે છે. અસલની માન્યતાઓ ભુલાઈ જવાથી તેનું યોગ્ય રીતે સેવન થતું નથી પણ માત્ર હવે પૂજનજ થાય છે. જો આપણે તુલસીની ખરી પૂજા જાણી લઇએ ને તે પ્રમાણે કરીએ તો તે આપણને નીરોગી તેમજ બળવાન રાખે તેવી ઉત્તમ વનસ્પતિ છે. જ્યાં તુલસીનો છોડ છે ત્યાં દુઃખ, રોગ અને ભય રહેવા પામતો નથી.

તુલસીના ઉપયોગથી લોહીવિકાર મટે છે, ચહેરાને સુંદર બનાવે છે, રૂપ લાવવાનો ગુણ તેમાં હોવાથી સ્ત્રીઓએ તેને રોજ ખાવી જોઈએ.જ્યાં તુલસીની સુવાસ હોય ત્યાંનો વાયુ શુદ્ધ બને છે અને ભૂતપ્રેતાદિનો વાસ હોતો નથી. તુલસીનો બગીચો જ્યાં હોય તેની આસપાસ વાયુ શુદ્ધ રહેવાથી મચ્છર થતાં નથી અને તેથી કરી મેલેરીઆ વગેરે તાવ પણ તે પ્રદેશમાં આવી શકતો નથી.

મેલેરિયા ઉપર

ઘણા અંગ્રેજી ડાકટરોએ મેલેરીઆ તાવ માટે ખૂબ શોધખોળ કરેલી છે. તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે તુલસીના પાનમાં રહેલી એક જાતની સુવાસ તેમાં રહેલા તેલનું સૂચન છે. તે તેલ તુલસીપત્ર ખાવાથી આપણા શરીરમાં જાય છે. પરિણામે તે હવાદ્વારા કે સેવન વડે મેલેરીઆને પેદા કરનાર મચ્છરનો નાશ કરે છે. જો તે આપણા લોહીમાં ઝેર ગયું હોય તો તેનો પણ નાશ કરી તાવના કારણોને [illegible] કરી આપે છે. આ તેમનો અભિપ્રાય નવો નથી કેમકે વેદમાં [illegible]યુર્વેદમાં પણ એવોજ અભિપ્રાય કહેલ છે.

પંચાંગનું અર્ક બનાવીને પણ વાપરી શકાય છે. પંચાંગને કૂટી સ્વરસ કાઢી તેને ધીમે તાપે ઘટ્ટ કરી તેમાં ચોથા ભાગે મધ અને આઠમા ભાગે સ્પીરીટ મેળવી પ્રવાહીસાર બનાવી રાખવાથી તે હમેશાં વાપરવા લાયક બનાવટ થાય છે. આવી કોઈ પણ આની બનાવટ વાપરવા પહેલાં દરદીને મોઢું સાફ કરવા કોગળા કરાવી લેવાથી ઠીક લાભ થશે તથા તે દરદીને અગાઉ બીજી ચીજો, દવાઓ આપી હોય તો તેવા દરદીને પ્રથમ કપૂરરાસની એક બે માત્રા આપી દેવી અને દવા ચાલતી હોય ત્યારે તેલ, ખટાઈ, ગરમપદાર્થો, લાલમરચાં વગેરેથી પરેજી રખાવવી ખપે.

રોગીની અવસ્થા એવી

૧. ઝાડા સફેદ હોય, સફેદ દાંત હોય, ડાબી બાજુ પેડામાં દરદ હોય, સોજા હોય, શરીરમાં [illegible] હોય, [illegible] હોય તો આ હાલતમાં ચમારદૂધેલીનું મધર ટીંક્ચર આપવું [illegible] છે.

૨. [illegible]

૩. [illegible]

૪. [illegible]

૫. [illegible]

સમજાશે લઇ ખાંડી ગોળી જેવું કરી મગ્ના જેવડી ગોળી વાળી છાંયે
સુકવી રાખો. તાવ–જમે તે પ્રકારનો હોય તે આ દવાથી મટે છે.
બહુજ રામબાણ દવા છે. લાખો માણસોએ ઈન્ફલ્યુએંઝા સમયે આ
દવા લઇ પોતાની જીંદગી બચાવેલ છે. એ દવા તાવવાળા પ્રદેશમાં
રહેનારાઓ ચાલતી મોસમમાં રોજ પ્રીવેન્ટીવ તરીકે વાપરે તો તાવ
આવવાનો ભય પણ રહેતો નથી. એવી અજબ દવા સૌ કોઇ બનાવી
પોતાની પાસે રાખે તે હેતુથી આ બનાવટ અહીં વિસ્તાર સાથે
લખી જણાવી છે. તેનું સેવન પાણી સાથે દહાડામાં ત્રણ વખત કરવું
ને તે નાનાંમોટાં સર્વને ઉપયોગની દવા છે. ખાસ કરી ગામડાંના
ગરીબ લોકો માટે આવી સસ્તી અને સારી દવા બીજી કોઈ પણ
નહિ મળે. કીનાઇન જેવી મોંઘી અને હાનિકારક ચીજો કરતાં
આવી ચીજો વાપરો ને તેનો લાભ મેળવો. તુલસીના પાનમાં રહેલી
ઉત્તમ સુગંધીમાં બે જાતનાં તત્ત્વો જણાય છે. એક તો એસીડ કાર-
બોલીકને મળતું તત્ત્વ છે; જે કારબોલીક એસીડ જેટલુંજ ગુણકારક
છતાં તે જરા પણ ઝેરી નથી. બીજું તત્ત્વ થાઇમોલને મળતું છે;
જે પેટનાં દરદો માટે બહુજ અકસીર છે.

સર્પદંશ વખતે

સર્પદંશના રોગીને વેળાસર તુલસીનો રસ યોગ્ય માત્રામાં પી-
વાડે અપાય તેમજ શરીર પર માલીશ કરાવાય તો એક પણ કે
સર્પદંશથી મૃત્યુના મુખમાં જાય તેમ નથી અર્થાત્ આ તુલસીરસથી
સર્પનું ઝેર પણ બરાબર ઉતરી જાય ને દરદી સાજોતાજો બને છે.

નપુંસકતાનાશક બજારી દવાઓની ખોટી અને મોટી જાહે-
રાતમાં ન ફસાતાં તુલસીનાં માંજરમાં રહેલ બીજ લાવીને બીજમાં
જોઇતો ગોળ મેળવી ગોળી ચણીબોર જેવડી કરી લેવી. સવાર
સાંજ ગાયના દૂધ સાથે એક એક ગોળી ધીરજ રાખી ચાર માસ
લેવાય તો ગમે તેવો નિરાશ થએલ મનુષ્ય ફરી પાછો સશક્ત અને
સુખી જીવન ગાળવાલાયક બની શકે છે. તેનાથી ધાતુ વધે છે, નસોમાં
તાકાત આવે છે અને પાચનશક્તિ પણ સારી બને છે.

તુલસીના ગુણો

વેદોમાં અને આયુર્વેદમાં તુલસીની સારી પ્રશંસા કરેલી છે.
આયુર્વેદમાં તેનાં ગુણો નીચે પ્રમાણે બતાવેલાં છેઃ—
કફને છૂટો પાડનાર, પેશાબ લાવનાર, પાચક, વિષને મટાડ-
નાર, તાવ અટકાવનાર, લોહી સુધારનાર, દાહ શામક, ઉલટી કરા-
વનાર, પ્રથમ દરજ્જે ગરમ–તર તથા બીજે દરજ્જે ખુશ્કી કરનાર
છે. સ્વાદમાં તે જરા કડવી તેમજ મરપરી હોય છે.
વાયુ, કફ, શ્વાસ, ખાંસી, પેટનાં કૃમિ, મુત્રવિકાર, કુષ્ટ, ગુલ્મ,
હેડકી, ન્યુમોનીઆ, મેલેરીયા તાવ, પડખાનું શૂળ, શ્વેત પ્રદર

તુલસીનું એક નામ વિષ્ણુપ્રિયા છે. એ નામ પરથી જણાય છે કે વૈષ્ણવલોકો તેને બહુજ આદરથી જુએ છે. વિષ્ણુ ભગવાનને વસ્તુ પ્રિય હોય તે વસ્તુ ખરેખર રીતે તો જનહિતકારક તત્ત્વોથી અવશ્ય હોય છે. મંદિરમાં દેવદર્શન કરવા જાઓ તો તેઓને તુલસીપત્ર મળે છે. આર્ય જાતિના દરેક પવિત્ર કાર્યોમાં તુલસી વપરાય છે. દરેક માણસ એ રીતે તુલસીને માનથી જુએ છે ને વાપરે છે--જો ખરેખર સમજથી વપરાય તો આ બુટી આપણા જીવનને નીરોગી રાખે તેમાં જરા પણ સંશય નથી.

લોકો બાગબગીચામાં અનેક ઝાડ માત્ર શોભા ખાતરજ માત્ર લગાવી રાખે છે. જો તેઓ સમજીને તેની જગ્યાએ તુલસીના ઝાડ વાવવા માંડે તો ઘણીજ સહેલાઈથી સર્વત્ર તુલસી મળતી થાય તેમ અને એટલુંજ નહિ પણ તેથી જનઆરોગ્યનો લાભ મળે છે.

એક અનુભવ

અમારા એક સંબંધીનો કુટુંબના [illegible] છે ને [illegible] છે. તેમને ત્યાં તુલસીનાં અનેક [illegible] છે. [illegible] તેમાં વાપરે છે. એકવાર [illegible] [illegible]

[illegible]

નીચેના આ બે ઉદાહરણથી તમો જાણી શકશો કે તુલસી કેટલી ફાયદાકારક અને લાભદાયક છે:-

મદ્રાસનું એક દૈનિક પેપર પોતાની ભાષામાં લખે છે કે ૧૯૨૭ માં બે મુસલમાન શિકારીઓ પોતપોતાની મોટરમાં બેસી શિકાર રમવા જંગલમાં ગયા. ત્યાં તેઓ એકબીજાથી છૂટા પડી ગયા. અકસ્માત રીતે એક શિકારીને સાપ કરડી ગયો. તેણે બૂમ પાડી જેથી તેનો મોટર ડ્રાઇવર અને તેનો સાથી ત્યાં આવી લાગ્યા. આવીને જોયું તો સાપ કરડેલો માણસ બેભાન થઇ પડયો હતો. પાસેના ખેતરમાંથી એક ખેડૂત પણ આ બૂમાબૂમથી દોડી આવ્યો. તેણે કરડેલી જગ્યાએ ધા પાડી તુલસીનાં પાંદડાં વાટીને બાંધ્યાં અને તુલસીનો રસ પણ પાયો. થોડા વખત પછી તેને ભાન અને હોશિયારી આવી. ખેડૂતે પેલા સાપ કરડેલા માણસને દરરોજ તુલસીનો રસ પીવા તથા પાંદડાં નિયમિત ખાવા કહ્યું. થોડા દિવસમાં તેને તદ્દન આરામ થઈ ગયો. તે શિકારી તુલસીની દૈવીશક્તિ પર મુગ્ધ થયો અને તુલસીને એક અલૌકિક વનસ્પતિ માનવા લાગ્યો.

યુરોપનો એક શિકારી એક દિવસ શિકારની શોધમાં જંગલમાં ગયો અને નોકરથી એકાએક અલગ થઇ ગયો. થોડા વખત પછી દૂરના ડુંગરમાં શિકારીએ કોઈ એક અવાજ સાંભળ્યો. તેણે તે તરફ ગોળી શરૂ કરી. આ ગોળી છોડયા પછી તે દિશામાં કોઇપણ જાનવરનો અવાજ કે નાસભાગ સાંભળવામાં આવી નહિ. શિકારીએ પોતાનું ધ્યાન બીજી તરફ દોરવ્યું. જ્યારે સાંજ પડી ત્યારે તે નોકરને શોધવા લાગ્યો, પણ નોકરનો પત્તો ન લાગ્યો. તેણે માની લીધું કે કોઇ જંગલી જાનવર નોકરને ખાઇ ગયું હશે. ૭ માસ પછી તેજ શિકારી તેજ જંગલમાં શિકાર રમવા આવ્યો. કુતરાને આગળ ચાલવા ઇશારો કર્યો અને બંને સાથે ચાલ્યા. તેણે પોતાના ગુમાવેલ નોકરને ત્યાં પડેલો જોયો. જોવાથી માલૂમ પડયું કે તેને છાતીમાં ગોળી વાગી છે. તેની આજુબાજુ તુલસીના મોટા મોટા છોડ આવી રહ્યા છે. તેને વિશ્વાસ ન આવ્યો કે મુડદું આટલો વખત તુલસીની વાસથી આવું ને આવુંજ રહ્યું હશે. તેણે એક શિયાળને માર્યું અને તેણે તુલસીના ઝાડમાં ફેંક્યું. થોડા વખત બાદ તેણે શિયાળને આવીને જોયું તો તે જેવી ને તેવી સ્થિતિમાં મુડદું પડયું હતું.

આ બંને વાતો સાચી બનેલી છે. યુરોપના ગ્રીસ દેશમાં તુલસી માટે ખૂબ શ્રદ્ધા છે. તેઓ તુલસીની યાદ રહે તેટલા માટે વરસમાં એક દિવસ તેનો ઉત્સવ કરે છે; જે દિવસને 'સેન્ડ વેસલડે' કહે છે.

(૬ જુલાઈ ૧૯૩૭ ના "આર્ય સંદેશ" સાપ્તાહિકમાંથી)

ધાતુની નબળાઇ, સુસ્તી વગેરેને મટાડનાર છે.

તાવમાં તેનો રસ લઇ તેમાં જરા લસણ કે મરીનું ચૂર્ણ નાંખી લેવાય તો સારો લાભ આપે છે. જૂના કે નવા તાવમાં તેમજ ક્ષયના કે બીજા મુદતનાં તાવમાં આપી શકાય તેમ છે.

તુલસી આ દેશમાં થાય છે તેમ બીજા દેશોમાં પણ થાય છે ને ત્યાંની પ્રજા પણ એ વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરે છે એટલું જ નહિ પણ તેને પૂજનીય વનસ્પતિ માને છે.

તુલસી સંબંધમાં ઠીક રીતે લખવામાં આવે તો એકાદ નાનું પુસ્તક લખી શકાય તેમ છે ને તેટલું લખવા માટે અત્રે સમય કે સ્થાન પણ નથી. પરંતુ ટૂંકમાં એટલું જ કહેવાની જરૂર છે કે આપણે તુલસીના ખરા ગુણો જાણી તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. તે સાથે તેનો વધુ પ્રચાર કરવા માટે તેનું ખૂબ વાવેતર થાય તેવો પણ પ્રબંધ કરવો જોઇએ. તુલસીના પાનનો આ તરીકે ઉપયોગ કરવાથી આરોગ્ય સુંદર રહેતું બને છે અને ન આ લેવાથી અનેક ફાયદાઓ પણ થાય છે. આવી દિવ્યોત્તમ ભારતીય વનસ્પતિનો ઉપયોગ આપણે જનહિતાર્થે કરી લેવાનો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે.

("નવભારત" ૧૯૪૪ના દિવાળી અંકમાંથી)

૧૧૭—તત્ત્વોના ચમત્કાર

એને તે ખાવામાં વાંધો આવતો નથી. પપૈયાનાં પાકાં ફળ ફાયદાકર તરીકે યોગ્ય પ્રમાણમાં ખાવામાં વપરાય તો ઉત્તમ શક્તિવર્ધક ગુણ કરનાર છે. એની છાલમાં પણ પાચક અને સારક ગુણો રહેલા છે. તેનો અમે નીચે લખ્યા પ્રમાણે અનુભવ લીધો છે. ૧૯૩૨ ની સાલમાં ઉનાળાની ઋતુમાં એક તરુણ સારવાર માટે આવ્યો હતો. તેને ડાક્ટરોએ તપાસી 'એપેંડીસાયટીસ' ની બિમારી છે, એવું નિદાન કર્યું હતું અને ઓપરેશન કર્યા વગર તેને આરામ થશે નહિ એમ જણાવ્યું. તેને ઓપરેશન કરાવવાની હિંમત ન થવાથી, સારવાર માટે આવેલ. જે વખતે તે રોગી પ્રથમ આવ્યો તે વખતે એને પેટમાં જમણી બાજુએ ઝીણું ઝીણું દરદ થતું હતું; તેના મોઢામાંથી અસહ્ય વાસ આવતી હતી અને તેને રાતમાં ઉંઘ બહુ થોડી અને કટકે કટકે આવતી હતી. એના ઉપર દસ્ત સાફ લાવવા ઉપચારો શરૂ કર્યા, એનિમા (બસ્તી) આપવાનું શરૂ કર્યું પણ દર્દી અભણ અને ગામ-ડિયો હોવાથી તે આવી ક્રિયાઓથી કંટાળતો હતો જેથી કરીને એના મન પર માઠું પરિણામ ન થાય માટે દસ્ત સાફ લાવવા અમોએ પપૈયાનો નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કર્યો; જેનું પરિણામ બહુંજ સારૂં અને સંતોષકારક આવ્યું. પપૈયાનું ફળ જે ઘણુંજ પાકી નહોતું ગયું એવું છાલ કાઢ્યા વગરનું દસેક તોલા લઇ તેના નાના કટકા કરી ખાવા આપ્યા. એ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત આપવામાં આવતું હતું અને વચમાં ગરમ પાણી પીવા આપવામાં આવતું હતું. ત્રણ દિવસે બે ત્રણ દસ્ત થયા જેમાં જૂનો ગંધાતો મળ અને થોડો ચિકણો લોહીમિશ્રિત જળસ જેવો પદાર્થ નીકળ્યો અને તેજ દિવ-સથી દરદીની હાલતમાં ઘણોજ સુધારો થઇ પેટમાં થતી વેદના ઓછી થઇ ગઇ. થોડોક સમય પાકા પપૈયાનો ગર્ભ અને દૂધ ખોરાકમાં આપવામાં આવ્યાં અને પછીથી રોટલી, શાક ઇત્યાદિ સર્વ સાધારણ ખોરાક આપવામાં આવ્યો અને તેથી કાંઈપણ અડચણ કે ફરિયાદ ન થવાથી અને યોગ્ય પ્રમાણમાં શક્તિ મળવાથી તે બાર દિવસની સારવાર પછી પોતાના વતન ગયો. ત્યારપછી આજદીન સુધીમાં એ બાબતની તેની કશી ફરિયાદ નથી અને ઓપરેશન વગર તેનું દરદ હંમેશ માટે નાબૂદ થઇ ગયું છે. ૧૯૩૨ ની સાલ પછી કબજીઆત મટાડવા સારૂ ઘણાક કેસોમાં આ પ્રમાણે પપૈયાનો ઉપયોગ કર્યો છે અને તે ઘણો ફતેહમંદ નીવડયો છે.

("ધન્વન્તરિ અને દિવ્ય જીવન" માસિકના એક અંકમાંથી)

११८–पपैयामां रहेली अद्भुत शक्तिओ

(લેખકઃ–ડો. કૃષ્ણસ્વામી એન. ડી.)

પપૈયું:–એનું વિશેષ વર્ણન કરવાની જરૂર નથી કારણ આપણા દેશમાં એ ફળ બધે ઠેકાણે થાય છે અને બધા લોકો તેને એ જ નામે ઓળખે છે. સાધારણ રીતે એ ખાવાના ફળ તરીકે વાપરવામાં આવે છે, પણ એની અંદર મહાન ઔષધિ ગુણો રહેલા છે.* એનાં કાચા ફળનું શાક, કચુંબર, રાયતું, મુરબ્બો, અથાણું, 'જેલી' ઇત્યાદિ વસ્તુઓ બની શકે છે અને તે ખાવામાં ઘણી રુચિકર અને સ્વાદિષ્ટ હોઈ ખાધેલા ખોરાકને પાચન થવામાં મદદ કરે છે. તેમજ પાકાં ફળનો મુરબ્બો, હલવો, ટોકરાં અને બીજી ઘણી ચીજો બનાવી શકાય છે અને તે પણ પચવામાં હલકી સ્વાદિષ્ટ અને રુચિકર હોય છે. એવી રીતે એ ફળમાંથી ઘણી જાતની વાનીઓ બનાવી શકાય છે. એનાં કાચાં ફળમાંથી એક જાતનો [illegible]

* [illegible]

નાનું ઢાંકણું છે. તે ખોસા પછી બહુજ નાનું ભુંગળી નીકળે છે. ટેને દબાવવાથી ડબામાં પવન ખેંચાઇ છેદ મારફત ફુંકની માફક તેમાંથી ઝીણી દવા ઉડે છે ને તે માંકડ મારે છે.

ઘણેભાગે તેની બનાવટ સરખી માને પતરી હડતાલની છે એવું અમને જણાયું છે. કારણકે અમે જ્યારે હડતાલ ખરલમાં ઘૂંટીએ છીએ ત્યારે કેટલીક ઉડતી માખીઓ તેની ગંધથી બેહોશ બની ખરલમાં પડી મરણ પામે છે.

તો જે હડતાલના બારીક ચૂર્ણ ઉપર બેસતાં માખી મરણ પામે તે કદાપિ તેની (હડતાલની) દવાથી માંકડ મરણ પામે તેમાં નવાઇ શું ? માટે તે દવામાં કોઈ પણ ચૂર્ણ સાથે હડતાલનું ચૂર્ણ મેળવેલ હોવું જોઇએ. તેની પાકી ખાત્રી કરી અનુભવી અનુભવ મેળવે.

("વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૨૦—रुद्राक्ष

(લેખકઃ—શ્રી ગો. ભિ. દેશમુખ, બી. એજી.)

પ્રાચીન સમયમાં આ ભારતભૂમિમાં સંશોધન અને ભૌતિક શાસ્ત્રની એટલી બધી પ્રગતિ થઈ હતી કે તે વખતે દરેક વનસ્પતિમાં, એના પાંદડામાં, બીજમાં વગેરેમાં અને બધાં પ્રાણીઓનાં જુદાં જુદાં અવયવોમાં, સચેતન અને અચેતન સૃષ્ટ વસ્તુઓમાં કેવી જાતના ગુણધર્મ છે અને અત્યંત શ્રેષ્ઠ એવા મનુષ્યપ્રાણીના પર એ બધાની કેવી જાતની અસર કેવી રીતે થાય છે એની સંપૂર્ણ ખબર હતી. એ ઉપરાંત સૃષ્ટિના જુદા જુદા નિયમોનું પણ તેમને જ્ઞાન હતું. એ વખતે અસ્ત્રવિદ્યા, જાદુ, જારણમારણ વગેરે બાબતોનો સંપૂર્ણ પરિચય હતો. અત્યારે એ વિદ્યાઓને બ્લેક આર્ટ્સ (અજ્ઞાત કે મેલી વિદ્યા) કહે છે અને આપણાં પુરાણોમાં એવી જાતની વાતો આવે તો કેળવાયેલાં લોકો તેને કાલ્પનિક કે અશક્ય માની લે છે. શનિ માહાત્મ્યમાં લંગડા વિક્રમ રાજાએ સાંજે દીપ રાગ ગાઇને દીવા કર્યા એવો ઉલ્લેખ છે. એ બધી વાતો કાલ્પનિક છે એવું આપણે માનીએ છીએ. પરંતુ મુંબઇના ટાઇમ્સમાં તા. ૧૬–૨–૩૮ ને રોજ એક જણાએ વાયરલેસથી આખા શહેરમાં દીવા કર્યા, એટલા માટે રેડિયો બ્રોડકાસ્ટીંગ કંપનીએ તેના પર ફરિયાદ કરી એવી હકીકત આવી છે. ટૂંકમાં કહીએ તો આપણે પુરાણોમાં અશક્ત ગણાય એવી વાતો વાંચીએ છીએ તે તદ્દન કાલ્પનિક નથી, એમાં પણ સત્યનો અંશ

અમારા કહેવાનો આશય એ છે કે પ્રાચીન સમયમાં આપણે ઘણું સંશોધન થયું હતું. પણ વચગાળાના મધ્યયુગના સમયમાં

૧૧૯–मांकडमारी ए कई वनस्पति हशे ?

(લેખકઃ–શ્રી નુરમહમદ હમીર વૈદ)

અમે જણાવવા રજા લઈએ છીએ કે જલશંખલાને સંસ્કૃતમાં જલકુંભી; મરાઠીમાં પ્રશ્ની, ગોંડાલી, શેડવેલ; હિંદીમાં જલકુંભી; બંગાળીમાં ટાકાપાન અને અંગ્રેજીમાં પી નેરટર લેટયુસ કહે છે. આ વનસ્પતિ મોટા, સ્થિર પાણીમાં જલકુંભની માફક પાણી તરતી જોવામાં આવે છે. તેના પાન જાડાં, તળીએ સાંકડા, મથાળે પહોળા, કોર પર લહેરીયાવાળાં હોય છે. તેમાં સ્પષ્ટ દેખાતી પ્રસરાયેલી નસો હોય છે.

પાન ઉભા શંખલા કે પ્યાલા જેવા દેખાય છે. ફુલની કોટી ધોળા રંગની, જરા વાંક વળતી, ઘંટાકાર અને ઇંચ લાંબી હોય છે.

ફુલ પાનવું ને તેનાં અસ્પષ્ટ, સૂક્ષ્મ મોઢાં બી હોય છે. એનાં પાન શંખલાની પેઠે વળેલાં છે જેથી તેનું નામ શંખલા પડયું છે. તે વનસ્પતિ થોડી હોય તો પાણીને શુદ્ધ કરે છે, પણ વિશેષ હોય તો પાણીને બગાડે છે. તે વનસ્પતિને માંકડમારી કહી શકાય, કારણ કે [illegible]

[illegible] આ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

પણ રુદ્રાક્ષના જેવુંજ લાગે છે; પણ એ અસલ રુદ્રાક્ષ ન કહેવાય.

રુદ્રાક્ષના વિષયમાં મારો પોતાનો અનુભવ અહીં જણાવવાની ખાસ જરૂર છે. રુદ્રાક્ષમાં કાંઈ ગુણ હોય એમ હું પહેલાં માનતો ન હતો. પણ પ્રયોગ કરી જોવા માટે મેં રુદ્રાક્ષની માળા બનાવીને વાપરવા માંડી ત્યારે મને જણાયું કે રુદ્રાક્ષમાં ખરેખરજ કેટલાક અદ્‌ભુત ગુણો છે.

(૧) જ્યારે જ્યારે મારા પિતાશ્રી ૩૨ રુદ્રાક્ષની માળા ગળામાં પહેરીને બેસતા કે બીજું કાંઈ કામ કરતા ત્યારે તેને હંમેશની પેઠે થાક લાગતો નહિ. ગળે ધાગ થતો હતો ને સૂતી વખતે ગળામાં જો માળા પહેરી હોય તો જલદી ઊંઘ આવતી નહિ.

(૨) પછી હું જ્યારે માળા વાપરવા લાગ્યો ત્યારે મને પણ એવોજ અનુભવ થયો. સળેખમ કે શરદીથી ગળું દુખતું હોય તો માળા પહેરવાથી ઠીક પડતું હતું. હું એકવાર નોકરીને અંગે ગામડાં-ઓમાં ફરતો હતો ત્યારે મારી ઓળખીતી એક ઘરડી ડોશીનું ગળું શરદીથી સૂજી ગયું હતું. એ વખતે બીજી દવા આપી શકાય એવું ન હોવાથી મેં મારી રુદ્રાક્ષની માળા વાપરવા માટે આપી. બે દિવસમાંજ ડોશીને ગળે આરામ પડ્યો ને મારી માળા મને પાછી આપી. રુદ્રા-ક્ષને પાણીમાં નાખી જોવાનો મેં અનુભવ લીધો નથી.

રુદ્રાક્ષમાં બીજા કયા કયા ગુણો છે એ પુરાણશાસ્ત્રોનું અવલોકન કરવાથી જણાઈ આવશે. એવું પુનર્જીવન કરીને આવી નિર્વિકાર ને અમૂલ્ય વસ્તુનો ઉપયોગ આત્મકલ્યાણ કરવા માટે કરી લેવો જોઈએ.

ઉપર આપેલા અનુભવો ઉપરથી એવું અનુમાન કરી શકાય છે કે રુદ્રાક્ષમાં કશીક અદૃશ્ય શક્તિ રહેલી હશે. એમાંથી વીજળી નીકળતી હશે યા તો આકાશમાં વીજળીનાં મોજાં હોય છે એમાંથી વીજળીનું આકર્ષણ કરી લેવાની શક્તિ એમાં હશે. એ વીજળીને લીધે રુદ્રાક્ષ પહેરનારને ફાયદો થતો હશે.

આ ઉપરથી જણાશે કે આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં વર્ણન કરેલું રુદ્રાક્ષનું માહાત્મ્ય સાચું છે ને પુરાણોની વાતો ટાઢા પહોરના ગપ્પા જેવી નથી.

અત્યારે ટોન્સીલ્સ (ગળાના કાકડા) વગેરે ગળાનાં દરદોનો ફેલાવો ઘણો વધી ગયો છે. કાકડા વધી ગયા પછી એનું ઓપરેશન કરાવવાની જરૂર પડે છે. આવી જાતના ગળાનાં બીજાં દરદો ઉપર પણ રુદ્રાક્ષની કેવી અસર થાય છે એનું સંશોધન કરવાની ખાસ જરૂર છે. એને પરિણામે સંશોધનનું એક નવું ક્ષેત્ર નિર્માણ થશે ને આપણા પુરાણશાસ્ત્રનો પણ ઉત્કર્ષ થશે.

(મે ૧૯૩૮ ના "ચિત્રમય જગત" માસિકમાંથી.)

એ બધું લુપ્ત થઇ ગયું છે. સંશોધનના એવા અનેક વિષયોમાંથી 'રુદ્રાક્ષ' વિષે આજે અમે લખીશું.

રુદ્રાક્ષ આપણે ત્યાં નિત્ય પરિચયની વસ્તુ છે. રુદ્રાક્ષનું માહાત્મ્ય પણ ઘણું વર્ણવ્યું છે. પણ અત્યારે રુદ્રાક્ષના એ ગુણો પર કોઇ વિશ્વાસ રાખતું નથી અને એનું કારણ એ છે કે ખરો રુદ્રાક્ષ કોઇને મળતો નથી. રુદ્રાક્ષની માળા પહેરનારા લોકોની કેળવાયેલા લોકો હાંસી કરે છે. રુદ્રાક્ષનો મહિમા એવો છે કે જે ૧૦૦૦ રુદ્રાક્ષ ધારણ કરે છે તેને મહાયોગિરાજ શંકરનું પદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ વિષયમાં વધારે સંશોધન થવાની ખાસ જરૂર છે. નીચે જે ઝાડનું વર્ણન કર્યું છે એની માહિતી મેં સિંગાપુરમાં મેળવેલી છે.

ખરા રુદ્રાક્ષના ઝાડો માત્ર એશિયા ખંડમાં વિષુવવૃત્તના પાસેના પ્રદેશમાં—પૅસિફિક મહાસાગરના ટાપુઓ અને ઑસ્ટ્રેલિયાનાં જંગલોમાં જ થાય છે. આપણે ત્યાં હિમાલયના પર્વતોમાં પણ કોઇ કોઇ ઠેકાણે એ ઝાડ નજરે પડે છે અને એ ઝાડો આપણા ઋષિમુનિઓ લાવ્યા હોય એમ લાગે છે. હિંદુસ્તાનનો વિચાર કરીએ તો હિમાલયના ગુફાઓમાં, આસામનાં જંગલોમાં, મલાયા, જાવા બોર્નિયો વગેરે ઠેકાણે એ ઝાડો ઘણાં છે. મલાયા દ્વીપકલ્પના [illegible] સિંગાપુરથી લગભગ સાઠ હજાર રુપિયાનો રુદ્રાક્ષ દરસાલ હિંદુસ્તાનમાં આયાતમાં આવે છે, એવો ઉલ્લેખ સરકારી અહેવાલમાં છે.

રુદ્રાક્ષનું ઝાડ લગભગ ૫૦-૬૦ ફુટ ઊંચું હોય છે. એની [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

મોસમાની ઋતુમાં લીંબુ બહુજ લાભ કરનાર છે. કેમકે એ ઋતુમાં પિત્તની બિમારી વધારે ભાગે થાય છે. વળી જ્વરમાં આ ફેરો તાવ, ઉલટી, પિત્તવિકાર વગેરેમાં પણ ઉત્તમ દવાનું કામ આપે છે. આપણે જો દરરોજ જમવાના પદાર્થોમાં લીંબુ વાપરીએ તો તે હોજરીને રૂચિકારક બનાવે છે તથા પાચનશક્તિ સારી રાખે તથા લોહીને સ્વચ્છ બનાવે છે. દાળ, શાક, લીલોતરી, કચુંબર વગેરેમાં તેનો રસ નાખી ચખાય છે. તેના રસમાંથી ચટણી પણ થઈ શકે છે. આ ખાટું સ્વાદ તથા ગુણ માટે ઉત્તમ છે. બાળકોને દૂધ પીવા માટે આપતાં તેમાં લીંબુનો રસ નાંખીને આપવાથી તેમનો બાંધો સારો બને છે. વળી પાણીમાં લીંબુનો રસ તથા મીઠું નાંખી તે વડે સ્નાન કરવામાં આવે તો ચામડી સ્વચ્છ અને તેજદાર બને છે. એક ડોક્ટરે તો પોતાનો અનુભવ એમ બતાવેલ છે કે બાળકોને થતી દમના વ્યાધિમાં પાણીમાં સાકર બરાબર નાંખી તેમાં લીંબુનો રસ મેળવી પાવાથી સારો લાભ થાય છે. સામાન્ય ઝેરી જંતુઓનાં ડંખ પર લીંબુનો રસ લગાડી મસળવાથી સારો લાભ થાય છે.

લીંબુમાં પોટાસ્યમ, સોડીયમ, એસીડ, ગંધક, ક્લોરાઇન, પ્રોટીન, ચરબી અને કાર્બોહાઈડ્રેટ આ તત્ત્વો જોવામાં આવે છે. આ તત્ત્વો ઓછાવધુ પ્રમાણમાં છે ને તે આરોગ્યરક્ષા માટે મનુષ્ય માત્રને લાભકારક જણાય છે.

કાગદી લીંબુનો ઉપયોગ

લીંબુની ચટણી:—આદુ, ફુદીનો, લસણ, લીલાં મરચાં અને સિંધાલૂણ એને વાટી તેમાં લીંબુનો રસ નાંખી ચટણી કરી લેવી. આ ચટણીમાં થોડીક દ્રાક્ષ નાંખવાથી વધુ સરસ સ્વાદિષ્ટ બને છે. તેને ભોજન સાથે વાપરવાથી સ્વાદ તથા પાચન માટે સારી અસરકારક બને છે.

લીંબુનું ... સાકરનું ...

શરબત તો. ૪

ચૂર્ણ થોડું

ઉલટી,

બે

૧૨૧–લીંબુ

લીંબુ એ ઘણુંજ ઉપયોગી ફળ છે અને તે આ દેશમાં સર્વ ગાએ પેદા થાય છે. તેનો ઉપયોગ પણ સર્વત્ર થતો જોવામાં આવે . ઘરમાં ઉપયોગમાં આવવા ઉપરાંત દવામાં પણ ખૂબ વપરાય . વળી તે અનેક બિમારીઓમાં દવા તરીકે પણ સર્વત્ર વપરાય છે. લીંબુમાં ઘણી જાતો છે ને તે દરેકનાં જુદા જુદા નામો પણ અપાયલાં છે. કાગદી લીંબુ, બીજોરાં, રોડીંગા, લાંબા લીંબુ, મીઠાં લીંબુ, ખાટાં લીંબુ વગેરે. આજે આવી ચીજો જાપાનમાંથી પણ આ દેશમાં વેચવા માટે પેટીઓ ભરાઈને આવે છે ! મુંબઈની બજારમાં લીંબુ હમેશાં સાગ ને સસ્તા મળે છે પણ કરાંચીમાં કેટલીક વાર લીંબુ બહુજ મોંઘા થાને ૨ થી ૪ પૈસે એક લીંબુ વેચાય છે !

મીઠાં લીંબુ નારંગી અને સંતરાના કદના મોટા હોય છે. તે ખાવામાં સુંદર અને મીઠાં હોય છે. કાગદી લીંબુ તો સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે ને તેજ સર્વત્ર હમેશા મળે છે તથા વપરાય છે. બીજોરાં લીંબુ વાળા ઉપરથી બહુજ ખડબચડાં હોય છે ને તે મોટા કદના હોય છે. આ લીંબુ દવાના કામમાં ઘણુંજ ઉત્તમ ગણેલાં છે પણ તે બહુજ ઓછાં મળે છે ને મોંઘા હોય છે એટલે તે તો ખાસ સંયોગોમાંજ વપરાય છે. પેટના રોગ માટે તેની ગોળીઓ બને છે, જે બીજોરાની ગોળીઓ તરીકે પ્રસિદ્ધ છે. તે સિવાય તેનો મુરબ્બો કે અથાણું પણ બનાવે છે. આ લીંબુના રસ નાંખવાથી તે તુરત મળી જાય છે એટલું તેના [illegible] હોય છે. રોડીંગા લીંબુનો ઉપયોગ [illegible] છે. વળી કેટલીક જગ્યાએ દવામાં [illegible]

[illegible]

નાંખી દેવાં. આ બરણીને બંધ કરી પછી તડકામાં રાખવી.

આ પ્રમાણે એકાદ માસ જવા પછી તે ઉત્તમ આચાર બનશે. તે વાપરી શકાય છે. તેના ઉપયોગથી પેટનાં દરદો મટે છે, પાચનશક્તિ વધે છે, ખાવામાં પણ સ્વાદિષ્ટ છે. ને આ જુનું અથાણું રાખીને સંભાળવામાં આવે તો બગડતું નથી અને તે પેટના ભયંકર શૂળમાં એક ચીર ખાવાથી તરત દરદ મટે છે.

જુદા જુદા રોગો પર લીંબુનો ઉપયોગ

મેદવૃદ્ધિ:—શરીરનું મોટાપણું-જાડાપણું દૂર કરવા માટે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ નાખી દરરોજ પીવો જોઇએ.

મુખરોગ માટે:—પેઢાં ફૂલે તેના પર લીંબુનો રસ તો ૫ તથા પાણી તો. ૨૦ લઇ તેમાં જરા મીઠું (લવણ) નાંખવું, પછી તે પાણી વડે કોગળા કરવાથી ગળાનાં, મોઢાનાં અને દાંતનાં અનેક રોગો મટે છે, દાંત સ્વચ્છ રહે છે અને મોઢાની ખરાબ વાસ મટી જાય છે. હમેશાં આ પ્રમાણે કરવાથી દાંતોમાં પીડા કદી થતી નથી. કેમકે તેથી દાંતમાં રહેતા જંતુઓનો નાશ થઇ જાય છે અને તેનો નાશ થવાથી દાંતના કે મોઢાનાં રોગ પણ થતા નથી.

કોલેરા:—લીંબુનો રસ તો. ૧, ડુંગળીનો રસ તો. ૧, બંનેને સાથે મેળવી તેમાં જરા કપૂર નાંખી આ પ્રમાણે બે બે કલાકે આપવાથી કોલેરા-વિશુચિકા મટે છે.

શૂળ:—લીંબુના રસમાં મધ તથા યવક્ષાર મેળવીને લેવાથી પેટનું તથા સાંધાનું શૂળ મટે છે.

ગર્ભાશયની શુદ્ધિ માટે:—લીંબુનાં બીજ તથા મોચરસ એટલે સેમળાનું મૂળ આ બે ચીજો દૂધમાં વાટી રજસ્વલા સ્ત્રીને ઋતુ વખતે ૪ દહાડા પીવા આપવાથી ગર્ભાશયની શુદ્ધિ થાય છે.

હેડકી:—લીંબુના રસમાં મધ અને સંચળ મેળવીને પીવાથી હેડકી મટે છે.

યકૃતનો સોજો:—લીંબુનો ગરભ તો. ૨, સંચરલુણ તો. ૦॥, બંને મેળવીને સવારસાંજ લેવાથી યકૃતરોગ મટે છે.

પથરી માટે:—લીંબુના રસમાં સિંધાલુણ મેળવીને નિયમિ લેવાથી પથરી ગળી જાય છે.

બાળકની ઉલટી:—નાનું બાળક દૂધ પીને ઉલટી કરે છે તે લીંબુનું મૂળિયું દૂધમાં ઘસીને પાવાથી દૂધની ઉલટી મટી જાય છે

કર્ણપાક:—લીંબુના રસમાં જરા સાજીખાર નાખી વહેત કાનમાં નાખવાથી કર્ણસ્રાવ રોગ મટે છે.

દારૂનો નશો:—દાડમનાં બીજ તથા લીંબુનો મગજ સાં

પછી તે લીંબુ ઉપર કપડાનો ટુકડો રાખી તે લીંબુની બને
બને આંખો પર રાખી પાટો બાંધી આપવો. બે કલાક પછી ઉ
લેવું ને ફરી સાંજે પણ એ પ્રમાણે કરીને બાંધવું. એથી આ
આખો, સોજો, રતાશ, પીડા, પાણીનો સ્રાવ, ફૂલાં વગેરે મટી
છે. કેટલાક લોકો એમાં જરા સાકર તથા અફીણ પણ નાંખે છે,
પણ નાખી શકાય છે. તેથી વધુ પીડા થતી હોય તો તુરત મટે

પેટપીડ માટે:—લીંબુને ચીરી તેની બે ફાડ કરવી. તેના
જરા સૂંઠ, સિંધાલૂણ, મરીનો ભૂકો છાંટી તે લીંબુને ગરમ અંગારા-
કોલસા પર ચીપીઆ વડે પકડી ખદખદાવી લેવું. છાંટેલી દવા રસમાં
ઠીક પચે તેટલા પૂરતું બે પાંચ મિનિટ ઠરવા પછી લીંબુને ઉતારી
ઠંડુ થાય કે તે લીંબુ ચૂસી જવું. આ પ્રમાણે બે ચાર વાપરવાથી
ઉલટી, મોળ, વાયુ, ઘળ, આફરો, દરિયો લાગવો, તરસ, દાહ,
તાવ વગેરે મટે છે.

દરિયો લાગવા માટે:—દરિયામાં મુસાફરી કરતાં ઉલટી,
મોળ ને ચકરી આવે તો લીંબુનો રસ ચૂસવા આપવો.

("આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૨૨–लींबुना आरोग्यदायक गुणो

(લેખકઃ–શ્રી. જટાશંકર નાન્દી, એન. ડી.)

લીંબુ એ સર્વેને પરિચિત પદાર્થ છે અને તે સસ્તો અને
સહેલાઈથી મળી શકે છે. તેથી તેમાં જે ખાસ ઉપયોગી ગુણો રહેલા
છે તેનાથી વાકેફ થઈ તેનો સરળતાથી ઉપયોગ થાય તો વાંચક
વર્ગને ઘણો લાભ થાય તેમ હોવાથી મારા અનુભવમાં આવેલા
લીંબુના ગુણો નીચે વર્ણવેલા છે.

(૧) આરોગ્ય કરતાં સૌંદર્ય લીંબુના રસનો વધારે આશ્રય
શોધે છે. લીંબુનો રસ નાંખેલા પાણીથી નહાવાથી તથા તેની છાલ
ફેંકી ન દેતાં શરીરે ઘસવાથી ચામડી સ્વચ્છ અને સુંવાળી થાય છે
અને ગડગૂમડ થતાં નથી.

(૨) મધ સાથે મેળવી લીંબુનો રસ ઉના પાણીમાં નાંખી
પીવાથી શરદી થતી અટકે છે.

(૩) માથાના ટાલ પડેલા ભાગમાં લીંબુનો રસ ઘસવાથી તે
ભાગમાં વાળ આવે છે.

(૪) જમતી વખતે ખાદ્ય પદાર્થોમાં સાથે લીંબુના રસનો ઉપ-

મેળવી ખાવાથી દારૂનો નશો ઉતરી જાય છે.

ભાંગનો નશો:—લીંબુના રસમાં જરા સોડાબાયકાર્બ તથા સાકર થોડીક મેળવીને પીવાથી ભાંગનો નશો ઉતરી જાય છે.

ઝેરી જંતુઓનો ડંખ:—મધમાખી વગેરેના ડંખ પર લીંબુને ચીરી તે ડંખની જગા પર લગાડી આપવું તેથી થોડીજ વારમાં વિષ-નિવારણ થઈ જશે.

માથાનું દરદ:—એક લીંબુના બે ટુકડા કરી તે ટુકડાને માથા પર ઘસવાથી થોડી વાર પછી [illegible] મટી જાય છે.

ખરી પડતા વાળ:—માથામાંથી વાળ ખરી પડે છે તેને માટે લીંબુની બે ચીર કરી માથા પર તથા પગના તળિયા પર ઘસવાથી સિર-માથાના ખરતા વાળ અટકી જાય છે [illegible] નહિ થાય.

કોઢ ફૂટવા:—[illegible]

વાયુવૃદ્ધિ માટે:—[illegible]

લીંબુના [illegible]

[illegible]

૧૨૩—ગુગળના ધૂપનો મહિમા

[લેખિકાઃ—બ્ર. કાન્તાકુમારી]

પ્રાચીન સમયમાં આપણા દેશમાં દરેક ઘરમાં અગ્નિહોત્રનો
ઘણો મહિમા હતો. પ્રાતઃકાલે અને સાયંકાલે દરેકના ઘરમાં યજ્ઞ
યજ્ઞ હતો. તે સમયનું વાતાવરણ શુદ્ધ અને આનંદમય હતું. સ્થગ
શુદ્ધ હોવાથી તે સમયે જીવનબળ પણ વૃદ્ધિ પામતી હતી. વાતાવરણ
શુદ્ધ અને આનંદમય હોવાથી તે દીર્ઘ જીવન બક્ષે છે. તે સમયમાં
આખા દેશનું વાતાવરણ શાંતિમય ને સુખમય હતું.

જેમ જેમ આપણે આપણાં ઋષિ મુનિઓની ઉચ્ચ પ્રણાલીને
ભૂલતાં ગયાં તેમ તેમ અનેક રોગોને સ્થાન મળ્યું ને આપણે દુઃખના
ભોગી બન્યાં. આજે ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થઇ વૃદ્ધિ પામ્યા છે અને
તેજ પ્રમાણે ડોકટરોની પણ વૃદ્ધિ થઇ છે. જ્યાં ત્યાં ડોકટરોની
મોટર દોડતીજ હોય છે.

રોગ ત્યાંજ ઉત્પન્ન થાય છે કે જ્યાંનાં જળવાયુ અશુદ્ધ હોય
છે. જો જલવાયુને શુદ્ધ કરવાં હોય તો તે યજ્ઞજ કરી શકે છે અને
વાતાવરણ શુદ્ધ થવાથી બધા રોગો નષ્ટ થાય છે. હવનમાં જે સુગં-
ધિત દ્રવ્યો નાખવામાં આવે છે, તે રોગોનો જલદીથી નાશ કરે છે
અને એ દ્રવ્યોમાં ગુગળ એ રોગોનો મહાન નાશકર્તા છે.

ગુગળના ધૂપમાં રોગના જંતુઓને નાશ કરવાની અજબ શક્તિ
છે. તે શરીરમાં પ્રવિષ્ટ થએલાં રોગનાં જંતુઓને નષ્ટ કરી મનુષ્યને
નિરોગી ને તંદુરસ્ત બનાવે છે. જે સ્થળની હવા જરાપણ બગડેલી
લાગે અને જ્યાં રોગનું પ્રમાણ વધારે હોય તે સ્થળમાં તે સમયે જો
હવન અને ગુગળનો ધૂપ કરવામાં આવે તો તે વાતાવરણને જલદીથી
શુદ્ધ કરી દે છે. ચેપી રોગનાં જંતુઓને પણ ગુગળ નષ્ટ કરી નાખે
છે. ગુગળના ધૂપથી ક્ષય, યક્ષ્મા પણ નાશ પામે છે. ગુગળનો ધૂપ
લેનારને કોઇપણ જાતનો રોગ પીડિત કરી શકતો નથી. વળી પ્લેગ,
કોલેરા વગેરે ચેપી રોગો ગુગળના ધૂપથી નાશ પામે છે.

જે મનુષ્ય સળેખમ, ખાંસીથી પીડિત હોય અને જો તે ગુગ-
ળના ધૂપનો શ્વાસોચ્છ્વાસ લે તો તેનાથી ફાયદો થાય છે. જે પ્રમાણે
બીડી તમાકુ પીવામાં આવે છે, તે પ્રમાણે જો ગુગળનો ધૂપ પીવામાં
આવે તો ક્ષય, દમ, ખાંસી વગેરે રોગો નષ્ટ થઇ જાય છે. ગુગળના
ધૂપથી ઉડતા રોગો પણ નષ્ટ થઈ જાય છે. જે ઘરમાં "વૈશ્વદેવ" યજ્ઞ
નો ધૂપ થાય છે ત્યાંનું વાતાવરણ સુગંધિત થઇ જાય છે

યોગ કરવાથી પાચનશક્તિને મદદ મળે છે ને આંતરડાંના જંતુઓનો નાશ થાય છે.

(૫) મોં ઉપર લીંબુનો રસ હમેશાં ઘસવાથી ચહેરો સુંદર થાય છે, થયેલ ખીલ મટી જાય છે અને શીળીના પડેલા ડાઘ પણ આછા થઇ જાય છે.

(૬) કાપેલ લીંબુ ખસની ચળ આવતી હોય તે ભાગ પર ઘસવાથી ચળ બેસી જાય છે.

(૭) માથાનો દુઃખાવો માથે લીંબુ ઘસવાથી મટી જાય છે.

(૮) આંગળીઓ પર પડેલા ડાઘ લીંબુનો રસ ઘસવાથી નીકળી જાય છે અને આંગળીઓનો વર્ણ બદલાઇ ગયો હોય તો તે પૂર્વ-સ્થિતિમાં આવે છે.

(૯) રાત્રે સૂતી વખતે અર્ધો શેર ગરમ પાણીમાં એક લીંબુ નીચોવી પીવાથી સવારે દસ્ત સાફ આવે છે.

(૧૦) નાસ્તે આ પેટને [illegible] ગરમ [illegible] લીંબુનો રસ [illegible] પીવાથી [illegible] છે. લીંબુના રસમાં રહેલ [illegible] [illegible] છે માટે [illegible]

(૧૧) [illegible]

(૧૨) [illegible]

(૧૩) [illegible]

હો જાતી હૈ. આમાશય ઔર ગલાશય કે વિકારોં પર તો યહ અદ્ભુત હી મુફીદ સિદ્ધ હુઆ હૈ. ૭૮ માશે ગેરૂ ઔર એક માશા કાલી મિર્ચ કો છટાક ભર પાની કે સાથ પીસ-છાન કર પિલાને સે ખૂની કૈ મેં ઇન પંક્તિયોં કે લેખકને સ્વયમ્ લાભ ઉઠાયા હૈ.

તીન માશા ગેરૂ કો આધ પાવ પાની મેં રગડ-છાન કર સુબહ-શામ પિલાને સે દિલ કી ધડકન બન્દ હોતી હૈ, પેશાબ કી અધિકતા ભી મિટતી હૈ. યદિ પસીના અધિક આતા હો તો, ગેરૂ કો પથ્થર પર પાની કે સાથ પીસ કર બદન પર લેપ કરકે ઘંટે ભર બાદ નહા લીજિયે. ગેરૂ કો બારીક પીસ, કપડ-છાન કરકે દો-દો માશે ખાંડ કે શરબત કે સાથ અથવા ઠંડે પાની મેં પીને સે શ્રદી ઔર પિત્ત કા બુખાર ઉતર જાતા હૈ. વાત યા કફ કે બુખાર મેં ગરમ પાનીકા ઉપયોગ કરેં.

તીન-તીન માશા ગેરૂ સુબહ તાજે પાની કે સાથ ખાને સે મસ્તિષ્ક કી ગરમી શાન્ત હોતી હૈ. સુબહ ગાય કી છાછ યા તાજે પાની કે સાથ તીન માશા ગેરૂ ખાને સે ખૂની દસ્તોં કો આરામ હોતા હૈ. ગેરૂ કો પથ્થર પર ઘિસકર, ગાઢા લેપ કરને ઔર તીન-તીન માસા સુબહ-શામ ખિલાને સે દાદ દૂર હોતી હૈ. ૭૯ માશા ગેરૂ સુબહ-શામ તાજે પાની કે સાથ ખિલાને સે ઉપદંશ દૂર હોતા હૈ.

તીન માશા ગેરૂ, દો બાર બકરી કે દૂધ કી લસ્સી, તાજા પાની યા ગાય કી છાછ કે સાથ ઔર શામ કો પાની કે સાથ ખિલાને સે સ્ત્રિયોં કા સોમરોગ દૂર હોતા હૈ. એક તોલા ગેરૂ બારીક પીસ રાત કો મિટ્ટી કે બરતન મેં પાવભર પાની કે સાથ ભિગોકર ખુલી હવા મેં રખ દેં. સુબહ નિથારકર ઇસ પાની કે સાથ તીન માશે બારીક પિસા હુઆ ગેરૂ ખિલાઇયે. ઇસી પ્રકાર સુબહ ભિગોકર શામ કો ખિલાને સે, સુજાક દૂર હોતા હૈ. તાજે પાની કે સાથ ગેરૂ ખાનેસે ગરમીકી અધિક પ્યાસ દૂર હોતી હૈ.

આગસે જલી જગહ પર, તતૈયા ઇત્યાદિ કે કાટને પર ભી ઇસકા લેપ કરને સે લાભ હોતા હૈ.

યદિ કિસી જહરી જાનવર કે કાટને સે બદન પર ખુજલી હો ગઇ હો, સુર્ખ દાને શરીર પર ઉભર આયે હોં, તો ૬ માશે ગેરૂ આધ પાવ પાની મેં મિલા-છાનકર પીના, ફાયદેમન્દ હોતા હૈ.

ગેરૂ વે કપડે સંન્યાસી પહનતે હૈં. ઇસકા કારણ યહ હૈ કિ ગેરૂવે રંગસે લાભ હોતા હૈ. ("વૈદિક ધર્મ" માસિકના એક અંકમાંથી)

અને તે ઘરનાં લોકો કોઇપણ રોગનાં ભોગ નથી બનતાં. સુગંધિત દ્રવ્યોના ધૂપથી વાતાવરણ શુદ્ધ થઈ નિરોગિતા બક્ષે છે અને બળવાન તેમજ સુખી બનાવે છે. તે ઘરમાં જીવનપણ પણ વૃદ્ધિ પામે છે ને જીવન આનંદમય બને છે.

જ્યાંનું વાતાવરણ મલિન, દુર્ગંધયુક્ત અને રોગયુક્ત હોય છે, ત્યાં જીવનપણ ઘટી જાય છે અને એ વાતાવરણમાં અશાન્તિ ને અસંતોષ ફેલાયેલો હોય છે અને તેને નષ્ટ કરવા ડોકટરો પણ લોબાનનો ને ગુગળનો વિદેશી રીતે ઉપયોગ કરીને રોગ નષ્ટ કરે છે.

તે માટે આપણે આપણા ઋષિ મુનિઓની ધૂપ-પ્રણાલી જે બંધ પડી ગઇ છે, તેને દરેક આર્યજને [illegible] ફરી ચાલુ કરવાની છે. પ્રત્યેક આર્યના ઘરમાં યજ્ઞ ને ધૂપ કરવો જોઇએ. જ્યાં આગળ શુદ્ધ વાતાવરણ અને [illegible] હોય છે, ત્યાં દેવતાઓનો વાસ થાય છે.

જે પ્રમાણે ગુગળના ધૂપથી રોગ નાશ પામે છે તે પ્રમાણે લોબાનના ધૂપથી પણ ઘણા રોગો નષ્ટ થાય છે. આમ કરીને લોબાનનો ધૂપ [illegible] હોય છે.

[illegible]

૧૨૯-ગેરુ કે [illegible]

[illegible]

છે. વૈદ્યો અને ફાર્મસીઓનું મધ વચલા માણસોનો નફો ચડવાથી મોંઘું પડે છે. જો આ ધંધો શાસ્ત્રીય પાયા ઉપર ચાલે તો રૂપિયાનું ચાર શેર મધ ઘેર ઘેર સુખેથી પહોંચાડી શકાય. અમેરિકામાં દરેક વસ્તુ આપણા કરતાં અનેકગણી મોંઘી હોવા છતાં, ત્યાં મધ તો એક રૂપિયાનું બશેર મળે છે.

વળી મધની જરૂર ખાંડ જેટલી નથી. તમે જેટલી ખાંડ વાપરતા હો એનાથી લગભગ અરધા મધથી જોઈતાં સ્વાદ, પોષણ અને તૃપ્તિ મળી રહેશે, એટલું જ નહિ પણ અનેક નાની નાની બિમારીઓ નિઃશક નાબૂદ થશે. એટલે સરવાળે મધ મોંઘું નથી, સોંઘું છે.

મધ મેળવવા માટે હવે હિંસા કરવાની પણ જરૂર રહી નથી. ગાયો અને ભેંસોની જેમ મધમાખો પણ પાળી અને ઉછેરી શકાય છે અને એક પણ માખ માર્યા વિના મણબંધી મધ એકઠું થઈ શકે છે.

યુરોપ અને અમેરિકામાં તો આ ઉદ્યોગ મોટા પાયા ઉપર ચાલી રહ્યો છે. આ દેશમાંયે એની શરૂઆત તો થઈ ચૂકી છે. જ્યારે એ અહીં મોટા પાયા ઉપર ચાલશે, ત્યારે ખેડૂતોને નવરાશના વખતમાં કામ, વધારાની કમાણી અને સારી તંદુરસ્તી મળી રહેશે. મધ સોંઘું ને સોંઘું થતું જશે ને નિરર્થક હિંસા પણ અટકશે.

મધનું પૃથક્કરણ કરતાં એમાં નીચેનાં પ્રમાણમાં જુદાં જુદાં તત્ત્વો માલૂમ પડયાં છેઃ-૭૮ ટકા કાર્બોહાઇડ્રેટસ, ૧૮ ટકા પાણી, ૦.૨ ટકા ક્ષારો અને ૪ ટકા પરચુરણ પદાર્થો.

મધમાં જુદી જુદી જાતની ખાંડો આવેલી છે. ડેકસટ્રોસ-અનાજની ખાંડ, લેવ્યુલોસ-ફળની ખાંડ, સુક્રોસ-શેરડીની ખાંડ અને ડેકસટ્રીન-છોડવાઓની ખાંડ. આ બધી ખાંડો એવા સ્વરૂપમાં હોય છે કે એને પચાવવા માટે શરીરને સહેજ પણ શ્રમ કરવો પડતો નથી. ખાવાની સાથેજ તે લોહીમાં ભળી જાય છે અને બહુ ટૂંક સમયમાં શક્તિ આપે છે.

એના ક્ષારોમાં ચૂનો, મેગ્નેશિયા, લોહ અને ફોસ્ફેરિક એસિડ એ મુખ્યત્વે છે. કાળા મધમાં તો લોહ પણ સારા પ્રમાણમાં હોઈ, એ લોહીમાં હેમોગ્લોબીન (રક્તકણો)નું પ્રમાણ વધારે છે.

પરચુરણ પદાર્થોમાં પોલન દાણા, ગુંદર, મીણ ફોર્મિક એસિડ અને બાષ્પશીલ તેલો (વોલેટાઇલ ઓઇલ્સ) હોય છે. આમાંથી પોલન નત્રીલોમાં ઘણો સમૃદ્ધ છે. આપણે ત્યાં વ્યાયામ કરનારાઓ પલાળેલી ચણાની દાળ કે બાજરી વગેરે ખાય છે, પણ એ ટેવ [illegible] રીતે જોતાં ઈચ્છવા જેવી નથી. એને બદલે મધમાં પલાળેલા [illegible] નો વપરાશ ચાલુ કરવો જોઇએ. દરિયાઈઓમાં થાકેલા

૧૨૫—મધ

(લેખકઃ—શ્રી રમણલાલ એન્જીનિયર)

મધને તો આપણે ખોરાકમાંથી તદ્દન વિસારેજ પાડયું છે. આજે આપણે એનું મહત્ત્વ ભૂલી ગયા છીએ. સામાન્ય માણસનો ખ્યાલ તો એમજ હોય છે કે મધ તો દવામાંજ વપરાય. મધનો ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવાની વાત તો એને મન વ્યર્થ ખર્ચ વધારવાનો મૂર્ખાઈ ભરેલો અખતરોજ લાગે.

પણ પ્રાચીન કાળમાં આમ નહોતું. રામાયણ અને મહાભારતના જમાનામાં આર્યો મધનો છૂટથી ઉપયોગ કરતા. એ વિષે પુરતા પુરાવા મળે છે. આર્યોને મન મધની ભારે કીમત હતી. એમણે એને પંચામૃતમાં સ્થાન આપ્યું છે. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

થી વધુ ગરમ ન થવું જોઇએ. એટલું જ નહિ પણ મધ પીગળ્યા પછી એ તરતજ કાઢી લેવાવું જોઇએ. મધ સીધે સીધું ગરમ કર્યાથી એનાં પ્રજીવકો અને ડાયસ્ટેસ નાશ પામે છે.

મધ ખરીદતી વેળા હમેશાં વગડાઉ મધનેજ પસંદગી અપાવી જોઇએ. એમાં અનેક પ્રકારના સ્વાદ આવે છે. આ સ્વાદોનો આધાર મધપૂડાની આજુબાજુની બાગાયત અને કુદરતી પેદાશ ઉપર રહેલો છે. લીમડાનું મધ સહેજ કડવું તો હોય છે, પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ એ સર્વોત્તમ છે. (કાર્તિક ૧૯૯૩ ના " કુમાર " માસિકમાંથી)

૧૨૬–आयुर्वेदिक गुणकारी प्रयोगों

(લેખકઃ–રાજવૈદ્ય પ્રતાપરાય ત્રંબકલાલ)

આદુનો પ્રયોગ

આદુનો રસ તોલા ૨૦ કાઢીને તેમાં અર્ધું પાણી મેળવવું. પછી સાકર તોલા પાંચ નાંખી ઘટ રસ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. પછી તેમાં કેસર, લવીંગ, એલચી, જાયફળ, જાવંત્રી સર્વ વસ્તુઓ રસના પ્રમાણમાં મેળવી મજબૂત બૂચવાળી શીશીમાં ભરી રાખવું. તેમાંથી રોજ તોલા અડધો સુધી પી શકાય છે. દમ, ખાંસી, મંદા-ગ્નિ, અરૂચિ, પિત્તનું ચડવું વગેરે રોગ મટાડી રોગીને આરામ કરે છે.

ગરમીમાં શરબતે ખુશ

ગુલાબનાં સુક્કાં ફૂલ, બદામની મીંજ, કાળી દ્રાક્ષ, વરિયાળી, ખસખસ દરેક સરખે વજને લઇ મરી દાણાં ચાર તેને પીસી બારીક કરવા. તેમાં ડબલ વજને સાકર નાંખી ઠંડું પાણી ઉમેરી ખૂબ હલાવી એકરસ કરવું. પછી ઇચ્છા મુજબ પીવાથી તબિયત ખુશ થાય છે. ગમે તેવી ગરમીમાં શાંતિ કરી મગજ તર કરે છે. ઉનાળામાં કે અકટોબર માસમાં ઘણું ઉપયોગી છે.

છાશનો પ્રયોગ

ખટમીઠી, સુગંધી છાશ સિંધાલૂણ અને જીરૂં નાંખીને પીવાથી જઠરાગ્નિ સુધરે. આમરોગમાં, બંધકોષમાં, હરસ રોગમાં અને વાયુ-માં, ગોળામાં ફાયદાકર્તા છે, શાંતિકર છે અને સંગ્રહણી મટે છે.

દાડમનો પ્રયોગ

સારાં પાકેલાં દાડમ નંગ ૨૦ લાવી તેમાંથી દાણાં કાઢી તેને કાઢી તે રસમાં સાકર શેર એક નાંખી ઘટ થાય ત્યાં સુધી ઉ

રમનારાઓ લીંબુ ચૂસે છે, એને બદલે જો મધ અને પાણી લે તો એની ઉત્તેજક અસર લીંબુ કરતાં અનેકગણી ચઢિયાતી નીપજે.

આ વિષયના કેટલાક નિષ્ણાતોનો તો એવો અભિપ્રાય છે કે મધ એ દૂધની જેમ સંપૂર્ણ ખોરાક છે. ઓસ્ટ્રેલિયાનો આરમર ફક્ત મધ અને પાણીપર ૭ મહિના રહ્યો હતો. પણ આ બાબતમાં હજી છેવટનો અભિપ્રાય આપવા જેટલો પુરાવો એકઠો થયો નથી.

છતાંયે મધ મેળવેલું દૂધ તો દરેક રીતે આદર્શ ખોરાક છે એમ કહેવામાં જરાય વાંધો નથી. યુરોપમાં ઘણાં સેનીટેરિયમોમાં માંદલાં બાળકોને મધ અને દૂધ ઉપરજ રાખવામાં આવે છે અને અનેક પેટન્ટ ખોરાકો કરતાં એનાથી બાળકોને વધુ લાભ થયો છે.

બાળકના ખોરાકમાં મધના મહત્ત્વ વિષે તો આટલું ધ્યાન હજી ખેંચાયું જ નથી. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

લીંબુનો પ્રયોગ

સારાં મોટાં લીંબુ નંગ વીસ લાવી તેનો રસ કાઢવો. તે રસને ઉકાળવો. તેમાં સાકર શેર એક નાંખી હલાવી એકરસ કરવું, પછી સ્વચ્છ બાટલીમાં સારી રીતે પેક રહે તેવું બૂચ મારી ભરી રાખવું. એક સમયે એકથી બે તોલા સુધી લઇ શકાય છે. આ પ્રયોગ ખાસ ગરમીનાં દિવસોમાં એટલે કે ગરમી ત્યારે પડતી હોય ત્યારે કરવાથી, પિત્ત, ભ્રમ, ઉલટી, મોળ મટે. મંદ અગ્નિ અને રૂચિ સુધરે, ગરમીથી ચડતું માથું મટે અને શાંતિ કરે.

લીંબડાનો પ્રયોગ

કડવા લીંબડાનાં પાંદડાંને વાટી લઈ તેની લુગદી કરી આંખ પર મૂકી પાટાથી બાંધવું તો આંખનો દુખાવો મટે. ગરમીથી અને ઠંડીથી દુખતી આંખોને મટાડે છે.

શરબતે ખસ

સુગંધી વાળો શેર એક લઈ પાણી શેર બેમાં ઉકાળવો. ચોથો ભાગ બાળી તે પાણીને ઠંડું પાડી પછી સાકરની ચાસણી ડબલ વજનથી નાંખી મેળવી દેવું. આ શરબત અતિ શાંતિ કરે છે. જ્યારે ગરમી પડતી હોય ત્યારે લેવાથી ફાયદાકારક છે.

શરબતે ગુલાબ

ગુલાબજળ ઉંચું અગર ગુલાબમાંથી ખેંચેલો સારો અર્ક તેને સાકરની ચાસણી શેર ૧ માં નાંખી એકરસ કરવાથી ઉંચું ગુલાબ શરબત બને છે. સખ્ત પડતા તાપમાં પીવાથી શરીરની ગરમી નરમ પડી શાંતિ થશે.

સૂરણનો પ્રયોગ

સૂરણનું શાક, અથવા ઘીમાં તળીને ખાવાથી (અર્શ-હરસ)નો રોગ મટે છે અને દવા તરીકે કામ આપી આરામ કરે છે.

તુલસી પ્રયોગ

તુલસીનાં પાંદડાંનો રસ તોલા એક, તેમાં મરી દાણાં ચારનું ચૂર્ણ સાથે મેળવી સવાર, બપોર, સાંજ એક એક આનીભાર પીવાથી ઝેરી તાવ અને ગમે તેવો સખત તાવ આવ્યો હોય તોપણ આરામ કરે.

(જુદાં જુદાં માસિકોમાંથી સંકલિત)



જાવો. પછી ઉતારીને કેસર તોલો અડધો તથા એલચીનાં ફોતરાં કાઢેલ તેનું ચૂર્ણ તોલો એક મેળવી શીશીમાં ભરી રાખવું. આ શરબતનો પ્રયોગ રોજ અઢી તોલાનો છે; જે રોજ ગરમીનાં દિવસોમાં પીવાથી ગરમી શાંત થાય છે, ખાવામાં રૂચિ કરે છે અને શાંતિપ્રદ છે.

દૂધનો પ્રયોગ

અગ્નિથી અગર કોઈ ચીજ ખાવાથી મુખ દાઝી ગયું હોય તો દૂધને ગરમ કરી તેની મલાઈ બનાવી કોગળો મુખમાં ભરવો. એમ દિવસમાં ત્રણ વખત કરવાથી આરામ થાય છે.

દ્રાક્ષનો પ્રયોગ

દ્રાક્ષ તોલા પાંચ બીજ વગરની, લીંબુનો રસ તોલો ૧ા તેમાં વાટીને તેમાં દાડમનો રસ તોલા તીન મેળવવો. પછી તેને વસ્ત્રથી ગાળીને રસમાં [illegible], એલચી, મરી, [illegible], [illegible] એક એક આનીભાર લઈ ચૂર્ણ કરી તેની સાથે [illegible] અને [illegible] [illegible] ઉમેરી હલાવી [illegible] કરી [illegible] ભરી રાખવું. તેમાંથી રોજ એક વખતે [illegible] અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] હોય તો [illegible], [illegible] [illegible] હોય તો લાગે. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે.

[illegible] પ્રયોગ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણથી બમણો ગોળ નાંખી ચણાં જેવડી ગોળી કરી ગોંમાં રાખવાથી ઉધરસ તથા દમ મટે.

(૨) બહેડાંની છાલ ફક્ત મુખમાં રાખી ચૂસવાથી સર્વ જાતની ઉધરસ તથા દમ મટે.

ઉપદંશનો ઉપાય

કણેરનાં મૂળને પાણીમાં વાટીને પછી લેપ કરવાથી ઉપદંશનો રોગ અસાધ્ય હોય તોપણ જલદી મટે છે.

ઉલટી પર

કડવા લીંબડાની ગળો તોલો એક, તેને અધકચર કરી અડધો શેર પાણીમાં ઉકાળવી. પછી ઉકાળતાં પાશેર પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી સવાર, સાંજ સહેજ ગરમ ગરમ હોય ત્યાંજ પી જવું, જેથી ત્રણે દોષ–વાયુથી, પિત્તથી કે કફથી થયેલી ઉલટી બંધ થશે.

ઉંદરના ઝેર પર

ઉંદર કરડયો હોય અને તેનાં ઝેરની અસર માલુમ પડે તો ઉંદરની લીંડી વાટી પાણીમાં મેળવી ચોપડી દેવી.

કબજીઆત માટે પ્રયોગ

જો કાયમી કબજીઆત રહેતી હોય તો તેણે સવારનાં પાંચ વાગે ઠંડું પાણી કે જે રાત્રે ત્રાંબાનાં લોટામાં ભરી રાખ્યું હોય તેને પી જવું. પાણી પી શકાય તેટલું વધારે પીવું જેથી પેટ સાફ થાય અને તંદુરસ્તી વધે છે.

કમળા માટે પ્રયોગ

કડવા લીંબડાની ગળો–તેનો રસ તોલો ાા તથા મધ તોલો ા તેને મેળવી દિવસનાં ત્રણ વખત પીવાથી કમળો મટે છે અને આરામ થાય છે.

કાનમાં અવાજ થતો હોય

કાનમાં અવાજ સંભળાયા કરતો હોય તો સરસીયા તેલનું ટીપું નાંખવાથી આરામ થાય છે.

કાનના ચસકા મટે

તલના ચોખ્ખા તેલમાં લસણની એક કળી કકડાવી તે તેલનું ટીપું કાનમાં નાંખવાથી ચસકા મટે તથા કાનમાં પડેલી ધાક પણ મટે.

કાનમાંથી રસી જતી હોય

બીજોરાંનો રસ તોલો એક તથા સાજીખાર તોલો ા–બન્નેને કરસ કરી પછી તેનાં ટીપાં બે માત્ર કાનમાં નાંખવાથી કાનમાં રસી, કાનનો દુખાવો અને કાનમાં થતી બળતરા—એ સર્વ

१२७–उत्तम औषध प्रयोगो

અર્જીર્ણ પર પ્રયોગ

લીંડીપીપર એક તોલો તથા ગોળ બે તોલા લઇ તેમાંથી એક આનીભારની ગોળી બનાવી દિવસનાં ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

આધાશીશીનો મસ્તક રોગ

હરડાં તોલો એક, બહેડાં તોલો એક, આંબળા તોલો એક, હળિયાનું તોલો એક, હજરર તોલો એક અને લીંબડાની સળી તોલો એક—એ છએ ઓસડોને લઇ તે ભૂકાને એક શેર પાણીમાં ઉકાળવાં. તોલા દશ પાણી બાકી રહે ત્યારે નીચે ઉતારી આગળી ગોળ તોલો [illegible] નાંખી સહેજ ગરમ હોય ત્યારે પી જવું. આથી માથામાં મારનું [illegible] તથા આધાશીશીનો માથાનો રોગ મટે છે તેમજ માથાનો કોઈ પણ જાતનો રોગી [illegible] છે

આંખોની બળતરા

[illegible] ટીપાં આંખમાં નાખવાથી આંખોની [illegible], [illegible] બંધ થાય છે.

આંખના રોગ

(૧) [illegible]

(૨) [illegible]

(૩) [illegible]

[illegible]

[illegible]

જીર્ણજ્વર માટે ઇલાજ

ગળો (લીંબડાની) તોલા બે, તેને એક શેર પાણીમાં ઉકાળી આઠમો ભાગ રહે ત્યારે ઉતારી સહેજ ગરમ હોય તેમાં પીપરનું ચૂર્ણ ગુંજ ત્રણ ઉમેરી પીવાથી ઝીણો તાવ લાગુ પડયો હોય તો મટે છે અને આરામ થાય છે.

ઝાડાના રોગ માટે પ્રયોગ

કાંટા વગરના જાડા અને મોટા બાવળનાં પાંદડાનો રસ તોલો ૧ દિવસમાં ત્રણ વખત, સવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી કોઇ પણ જાતના ઝાડા મટાડે છે.

તાવ ઝીણો લાગુ પડયો હોય તો

કડવા લીંબડાની ગળો બે તોલા અને પાણી સોળગણું લઈ આઠમો ભાગ બાકી રહે ત્યાંસુધી ઉકાળવું. પછી જરા ગરમ હોય ત્યારે લીંડીપીપર ચૂર્ણ ગુંજ ૭ નાંખી સવારે પી જવું. આથી લાગુ પડેલો જીર્ણજ્વર મટે છે અને રોગી આરામ પામે છે.

તાવ પર

ચાર તોલા કરિયાતાને ચોસઠ તોલા પાણીમાં ઉકાળી ચોથો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી ગમે તેવો તાવ ચાલ્યો જાય છે.

દમ મટે

બેઠી ભોરીંગણી, છરે અને આંબળાં એ ત્રણે સરખે વજને લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી ગુંજા ૩-દિવસનાં ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ મધ સાથે ખાવાથી કોઈ પણ જાતનો દમ મટે છે.

દસ્ત સાફ માટે પ્રયોગ

હીમજી હરડે (હીમજ) તેને એરંડિયા તેલમાં શેકી નાંખવી. પછી તેનું ચૂર્ણ કરી બાટલીમાં ભરી રાખવું. તેને જમ્યા પહેલાં સવારે અને રાત્રે બે આની ભાર પાણી સાથે લેવાથી દસ્ત સાફ આવે અને મન પસંદ રહે.

દાંત મજબૂત કરવાનો પ્રયોગ

(૧) જે માણસ રોજ કાળા તલ તોલા બે ચાવી તેના ઉપર ઠંડું પાણી પીએ તેના દાંત મજબૂત થાય છે અને જિંદગી સુધી પડતા નથી.

(૨) બદામનાં ઉપરનાં છોડાંને બાળી નાખી કાળી રાખ કરવી. તેમાં ચોથો ભાગ સિંધાલૂણ નાંખી સૂર્યોદયે દાંતે ઘસવું. આ પ્રયોગ દાંત સાફ મજબૂત કરી જન્તુ થવા દેશે નહિ.

દાંતમાં રસી થઇ હોય તો

... ાંતમાં પરૂ થયા કરતું હોય તો દાંત સાફ રાખવા અને

રોગોને મટાડી આરામ કરે છે.

કોઢ (સફેદ) માટે પ્રયોગ

હરતાલ અને બાબચી સરખે વજને લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી પછી તે ચૂર્ણને ગૌમૂત્રની અંદર વાટીને લેપ કરવાથી સફેદ કોઢ મટે છે.

ખાનપાન—પરસ્પર વિરોધી

કોહૂં, કેરડાં, ખાટાં ફળ, મીઠું, કળથી, દહીં, તેલ, કાંટા ઉગેલાં કોળા, દારૂ અને જાંબુ એ સઘળામાંથી કોઇ પણ એકની સાથે દૂધ ખાવાથી ઝેર જેવી અસર થઇ જુદી જુદી જાતનાં શરીરમાં રોગો ઉત્પન્ન કરે છે અને તંદુરસ્તી બગાડે. ફણસ સાથે દૂધ, દહીં, અડદની દાળ મધ અથવા ઘી ખાવું નહિ. મધ સાથે મૂળા ખાવા નહિ. દૂધ સાથે મૂળા, કાચી કેરી અને જાંબુ ખાવા નહિ. કેળાં સાથે દૂધ કે છાશ પીવી નહિ.

ગાંઠ માખસ માટે દવા

પીળાં ફૂલની [illegible], તેનો રસ કાઢી દિવસનાં બે વખત સવારે સૂર્યોદયે તથા સાંજે [illegible] તેમાં [illegible] [illegible]

ગુમડું ન પાકતું હોય તો

ગુમડું પાકતું ન હોય તો [illegible] (ચિકીન) ઉપર [illegible] ગુમડું જલદી પાકી ફૂટી જશે.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

પેટનાં કૃમિ માટે

ચાવડીંગને જરા તેનું ઉપરનું પડ ઉખડી જાય તેમ ખાંડવાં. પછી તેનાં મગજનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. પછી તેને સવાર, બપોર, સાંજ ચાર ચાર ચણોઠીભાર મધ સાથે આપવાથી પેટનાં કરમનો રોગ મટે. બાળકોને ઉંમરનાં પ્રમાણમાં ઓછું વજન આપવું.

પ્રમેહ પર પ્રયોગ

(૧) આંબળાનો રસ તોલો ા, હળદર તોલો ાા અને મધ તોલો ાા–તેને મેળવી પીવાથી કોઇ પણ જાતનો પ્રમેહરોગી નીરોગી થાય છે.

(૨) કડવા લીંબડાની ગળો–તેનો રસ તોલો એક સવાર સાંજ, મધ તોલો ાા સાથે એકરસ કરી પીવાથી સર્વ જાતનાં પ્રમેહનાં રોગો મટાડે છે અને આરામ કરે છે.

બરલ પર પ્રયોગ

મીઠી કુંવારનો રસ તથા હળદર–ચૂર્ણ સરખે વજને લઇ મેળવી એક આનીભાર સવારે તથા એક આનીભાર સાંજે લેવાથી બરલની ગાંઠથી થયેલા રોગો અને બરલમાં આવેલો સોજો મટે. રોગીને આરામ થાય.

બહેરો સાંભળતો થાય

કુંવણી ખીલીને ગોમૂત્રમાં વાટીને તેની ચટણી બનાવવી. તેનાથી ચારગણું તેલ તલનું લેવું તથા સોળભાગ બકરીનું દૂધ અને સોળ ભાગ પાણી નાંખી સઘળાં એકરસ કરવાં. પછી તેને ઉકાળવાં. ઉકાળતાં તેલ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી પછી તે તેલને ગાળી આ તેલ કાનમાં નાંખવાથી બહેરો સારો થાય છે.

બળવાથી પડેલાં ચાંદા રૂઝાય

જવને બાળી તેની કાળી રાખ બનાવી તે રાખને તલનાં તેલમાં મેળવી કોઇપણ રીતે બળેલાં શરીરનાં ભાગ પર ચોપડવાથી ચાંદાં રૂઝાય અને આરામ થાય.

બળેલો ભાગ સારો થાય

તાંદળજાની ભાજીનો કાઢો કરી, તેની અંદર ઘી નાંખી શરીરનો જે ભાગ બળી ગયો હોય તે પર ચોપડવાથી બળેલો ભાગ સારો થાય.

બાળકનાં રોગો પર

અતિવિખની કળીનું ચૂર્ણ ચણોઠીભાર દિવસમાં બે વખત સવાર, સાંજ મધમાં મેળવી ચટાડવાથી ઉધરસ, તાવ, ઉલટી, ઝાડા વગેરે મટાડી બાળકને તંદુરસ્તી આપે છે.

બાળકના દાંત જલદી આવે

જે બાળકને દાંત ઉગવા સંબંધી પીડા થઇ હોય તેને દાંત

દિવસનાં ચાર વખત જમ્યા પહેલાં બે વખત તથા સવારે અને રાત્રે સુતી વખતે બે વખત મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા. સડેલા સિવાય-નાં દાંત પડાવશો નહિ.

દૂઝતા અર્શ માટે પ્રયોગ

કાળા તલ તોલો એક—તેને બારીક વાટી તેમાં માખણ નાખું તોલો એક તથા સાકર તોલો એક મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત, સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી દરદમાંથી પડતું લોહી બંધ કરી દરદ મટાડે છે.

બાવરું ઓકતું બાળક

જે બાળક ધાવીને ઓકતું હોય તેને સુંઠ, પીપર અને મરી નરખાં લઇ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી દિવસના બે વખત સવાર સાંજ ચૂર્ણ અર્ધા અર્ધા લઇ મધ અને ઘી સાથે ચટાડવાથી બાળક ઓકવાનો રોગ મટે છે અને ખોરાક સારી રીતે પાચન થાય છે.

ધોળા વાળ કાળા થાય

લીંબડાની લીંબોળીને પહેલાં ભાંગરાના રસની ભાવના દેવી અને સુકાયા પછી પાછી તેનાં બીઅની [illegible] ભાવના દેવી. એ રીતે ભાવનાં દીધેલી લીંબોળીનું તેલ કાઢવું [illegible] તેનું નાકમાં [illegible] (નસ્ય) [illegible] થાય છે. [illegible]

નાકમાંથી પડતું લોહી

[illegible]

[illegible]

[illegible]

બંધ થાય છે અને ગયેલો મટે છે.

માથાનો દુખાવા મટે

ખસખસને દૂધની અંદર સારી પેઠે વાટી લઈ પછી તેનો મસ્તક પર લેપ કરવાથી મસ્તકનો દુખાવો શાંત થઇ મટે છે.

માથાનો ભયંકર રોગ

ચારોળી, જેઠીમધ, કઠ, અડદ અને સિંધાલૂણ—એ પાંચે ઔષધોને સરખે વજને લઈ બારીક ચૂર્ણ કરી તેને મધમાં મેળવીને પછી માથા પર લેપ કરવાથી ભયંકર રોગ મટે છે.

માથું દુખે ત્યારે

શતાવરી, ધ્રો (દુર્વા), કાળાતલ અને સાટોડી—એ પાંચે ઓસડો તોલો એક એક લઇ તેને પાણીની અંદર વાટી પછી તેનો માથા પર લેપ કરવાથી સર્વ જાતનો માથાનો દુખાવો મટે છે અને આરામ કરે છે.

માર વાગેલ હોય તો

સાજીખાર, હળદર, દારૂ હળદર, એ સઘળાં સરખે વજને લઇ વાટી માર વાગેલો હોય ત્યાં દિવસે લેપ કરવાથી આરામ થાય છે.

માંદગીમાં જળપ્રયોગ

તાવમાં, સળેખમમાં, પડખાંનાં દુખાવામાં (શૂળમાં), ગળામાં થયેલા કફના રોગમાં, આફરામાં, વાયુ અને કફથી થયેલા કોઇપણ વ્યાધિમાં, પાણી જે પીવું તે ઉકાળીને પછી ઠંડુ કરેલુંજ પીવું; જે શરીરની તંદુરસ્તી જલદી સુધારવામાં મદદ કરે છે.

મુખમાં ચાંદાં પડયાં હોય

અગ્નિથી અગર કોઈ ચીજ ખાવાથી મુખ દાઝી ગયું હોય તો દૂધનો કોગળો મોંમાં ભરી રાખી થાકી જવાય ત્યારે બીજો એમ દિવસનાં ત્રણ વખત કરવાથી આરામ થાય છે અને મુખ સાફ થાય છે.

મુખ પરના ડાઘ કેમ જાય?

જીરૂં, શાહજીરૂં, કાળા તલ, સરસવ એ સઘળાં સરખે ભાગે લઇ દૂધ સાથે વાટયા પછી મુખ ઉપર ચોપડવાથી પડેલા ડાઘ નાબૂદ થાય છે. મુખ ચંદ્ર જેવું થાય છે.

મુખ પર થતા ખીલનો ઉપાય

ગોરોચન અને મરી એ બંને ઔષધોને સરખે ભાગે લઇ તેને સારી પેઠે પાણીની અંદર વાટીને લઢવું. પછી તેનો મુખ પર લેપ કરવાથી મુખ પર થયેલા ખીલ મટે. પેટ સાફ રાખવું. (રાત્રે હિમેજ લેવી.)

મેદ વધ્યા પર

ચૂલા પર એક શેર પાણી મૂકી તેનો અડધો ભાગ બળતા

જલદી ઉગાડવા માટે તેનાં દાંતની પાળ ઉપર, પેઢાં પર મધ અને પીપરનાં ચૂર્ણથી હલકે હાથે ઘસવું જેથી તુરત દાંત આવવા લાગે છે અને પીડા મટે છે.

બાળદવા

લીંડીપીપર, અતિવિષની કળી, નાગરમોથ અને કાકડાશીંગી—એ સર્વ ઔષધો સરખે વજને લઇ ચૂર્ણ કરવું. પછી રોજ બાળકોને ચુંઅ બે બે સવાર, બપોર, સાંજ મધ સાથે ચટાડવાથી ઝાડા, શ્વાસ, ઉધરસ, શરદી અને ઉલટીનો રોગ મટે.

બુદ્ધિ તથા યાદશક્તિ માટે

માલકાંકણી તોલા પાંચ, પીપરીમૂળ તોલા અઢી અને તજ તોલા અઢી—સઘળાં બારીક વાટી દશ તોલા ગોળની અંદર મેળવી તેની તોલા ૦ા ને વજને ગોળીઓ વાળવી. પછી રોજ એક ગોળી સવારે તથા એક ગોળી સાંજે ખાવી. મગજ સુધરે, બુદ્ધિ ખીલે, અશાંત મગજ શાંત થાય, ગાંડપણ સુધરે, ભૂખ સારી લાગે અને યાદશક્તિ વધારે છે.

જામંદરનો ઉપાય

દીવેલથી, લિંબોળનું અને એરંડિયું તેલ એ સરખે વજને લઈ મેળવી લેપ કરવાથી જામંદરનો નાશ થાય.

ભૂખ લગાડે—પાચન કરે

(૧) લીંબુનો રસ લેવાથી અમર જમતી વખતે અનાજ સાથે ખાવાથી પાચનશક્તિ થાય, [illegible] ભૂખ લગાડે અને જમવામાં રુચિ કરે.

(૨) [illegible] તો. ૦ા તથા [illegible] ૦ા તેને [illegible] પાણી- [illegible] ભૂખ લાગે છે.

[illegible] રોગ પર

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

લેપ કરવો. આથી વાયુની પીડા જલદીથી મટી જાય છે.

વાયુના રોગ

(૧) લીંબુનો રસ લેવાથી અગર જમવા વખતે અનાજ સાથે નીચોવી ખાવાથી વાયુનાં રોગો મટે તથા ખાધેલું પાચન કરી રૂચિ કરે.

(૨) લસણની કળી ચાર સવારે તથા ચાર સાંજે જમવા સાથે ચટણીના રૂપમાં ખાવાથી વાયુનો નાશ થાય છે અને લાંબા વખતનો અજીર્ણનો રોગ જાય અને ભૂખ સારી લાગે છે.

વાળ ખરી પડતા હોય તો

જેઠીમધ, કાળું કમળ અને દ્રાક્ષ એ ત્રણે પાંચ પાંચ તોલા ઔષધોને બારીક વાટી તેની અંદર તલનું તેલ તોલો એક, ગાયનું ઘી તોલો એક તેમાં ઉમેરી સારી પેઠે એકરસ કરી પછી લેપ કરવાથી વાળ ખરી પડતા હોય તો બંધ થઈ વાળ ઘાટા અને મજબૂત થાય છે.

વાળ લાવવાનો ઉપાય

(૧) જેઠીમધ અને ઠળીયા કાઢેલા લીલાં આંબળાં એ બંને સરખે ભાગે લઇને તેને વાટવાં અને લઢયા પછી તે ઔષધો એક ભાગ તથા તલનું તેલ ચાર ભાગ, ગાયનું દૂધ સોળ ભાગ અને પાણી સોળ ભાગ લઇ એ ચારે પદાર્થોને એકત્ર કરીને તેલ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. પછી તેલને ગાળી લેવું. આ તેલનું નાકમાં નસ્ય (ટીપું) લેવાથી માથું, મૂછ અને દાઢીએથી જતા રહેલા વાળ પાછા આવે છે.

(૨) હાથીદાંતને બાળીને કરેલા કોલસા અને રસવન્તીને બંને સરખે વજને લઇ બકરીનાં દૂધમાં વાટીને જે જગાએ વાળ લાવવા હોય તે જગાએ લેપ કરવાથી વાળ ઊગે છે. હથેળીને સંભાળવી, નહિતર ત્યાં વાળ ઊગી આવશે.

વાળ વધારવાનો ઉપાય

(૧) ગોખરૂ અને તલનાં ફૂલો એ સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરી અને ઘી સરખે ભાગે મેળવી પછી તેનો લેમ માથા પર કરવાથી સારી રીતે વાળ વધે છે.

વાળ વધે અને કાળા પણ થાય

(૨) તલ, આંબળાં, કમળનું કેસર અને જેઠીમધ એ ઔષધો એક એક તોલો લઈ તેને ચોખ્ખું મધ લઇ તેમાં વાટવું અને લગાડવું; જેથી કેશ વધારે છે અને કાળા પણ થાય છે.

શીતળાનો ઉપાય

શીતળા આવતા અટકાવવા માટે ઘરમાં સવાર, સાંજ કડવા નાં પાનનો ધૂપ કરવો. લીંબડાનાં પાંદડાંને ઉકાળી ઘરમાં તે

સુધી ઉકાળવું. પછી તે ગરમ હોય ત્યારેજ રાત્રે પીવાથી મેદ રોગ જેને હેરાન કરતો હોય તેને મટાડે છે.

મેલેરિયા માટે

ચાર તોલા ખડસલીઓ (પિત્તપાપડો) તેને ખાંડી એક શેર પાણીમાં ઉકાળી આઠમો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. પછી સહેજ ઉનો હોય ત્યાંજ પી જવાથી ગમે તેવો પિત્ત જ્વર (મેલેરીયા) રોગ મટે છે અને આરામ થાય છે.

જુવાન થવું હોય તો

અશ્વગંધા તોલા વીશ અને વરધારો તોલા વીશ લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. પછી તેને ઘીવાળા વાસણમાં રાખવું. એ ચૂર્ણ રોજ સવારે તોલો અરધો ગાયનાં દૂધમાં મેળવી પીએ તો શરીરે કરચલી પડેલો માણસ પણ જુવાની ધારણ કરે; ધોળા વાળ કાળા થાય.

રતાંધળો થયો હોય તો

સાટોડીના મૂળને દૂધમાં ઘસીને આંખમાં આંજવાથી જેવી રીતે સૂર્ય અંધારાનો નાશ કરે છે તેવી રીતે રતાંધળો સારો થાય છે.

લોહી બગડેલું કેમ ઓળખશો ?

જેનું લોહી બગડેલું હોય તેને [illegible] થાય, શરીર [illegible] જેવું લાગે, બગાસાં થાય, રાતા [illegible] વગેરે નીકળે, [illegible] થાય અને [illegible].

[illegible] તેના પર પ્રયોગ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

આંખનું ફૂલું

(૧) નાગરમોથને ધાવણમાં ઘસી આંખે આંજવાથી ફુલું મટે છે તેવીજ રીતે બહેડાનું મીંજ મધમાં ઘસીને આંજવાથી ફુલું મટે છે.

(૨) કપૂરને મધમાં મેળવી આંજવાથી ફુલું મટે છે.

(૩) બાવળના ફૂલનો રસ તથા ઘોડીનું મૂત્ર સાથે મેળવી આંખમાં આંજવાથી પરવાળાં મટે છે.

(૪) સાટોડીનું મૂળ પાણીમાં ઘસી આંજવાથી ફુલું મટી જાય છે.

આંખની રતાશ

(૧) સમુદ્રફીણ અને સાકર સમભાગે લઇ બારીક વાટી સળી ભરી આંખે આંજવાથી રતાશ મટે છે.

(૨) બાવળનાં ફૂલ અને રક્તચંદન ઘસી પાણીમાં વાટી અંજન રીતે આંખમાં લગાડવાથી રતાશ મટે છે.

ખાંસી માટે

(૧) કેળનાં સૂકાં પાન લાવી બાળી તેની રાખ કરી તેમાં જરા લવણ મેળવી દિવસમાં ચાર વાર મધમાં મેળવી ચાટવાથી ખાંસી મટે છે. આ દવા કુકડીઆ ખાંસી માટે પણ ઉત્તમ છે.

(૨) ઘઉંનો લોટ તોલા ૨૦ લઇ તેમાં ૫ તોલા મીઠું–લવણ નાંખી પાણીથી બરાબર બાંધી તેનો ગોળો કરી ચૂલામાં નાંખી બાળી વાટી રાખવું. ০ તોલો દવા મધમાં દિવસમાં ત્રણવાર ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.

ચામડીના દરદો

રતવા, વિસર્પ, દરાજ, ખસ, ખૂજલી અને ખરજવા જેવા ત્વચારોગ માટે ગેરૂને પાણીમાં વાટી લેપ કરવાથી ચામડી સાફ થઇ એવી જાતનાં દરદો મટી જાય છે.

તરસ લાગતી હોય

અત્યંત તરસ લાગતી હોય ત્યારે ગેરૂ (સોનાગેરૂ માટી કહે છે તે) ০ તોલો થોડા પાણીમાં મેળવી પીવાથી સારો લાભ થાય છે.

તાવ અને પેટનું દરદ

નવા તાવમાં ગેરૂ અને નવસાગર સમભાગે લઈ વાટી લેવું અને તેમાંથી ০ તોલો દવા સવારસાંજ પાણી સાથે પાવી, તો તાવ ઉતરે છે ને પેટનું દરદ પણ મટી જાય છે.

તાવ જ્વર માટે

(૧) સૂંઠ તો. ০, લીંબડાની ગળો તો. ০॥, એ બેને કચરી ০ તોલા પાણીમાં નાંખી માટીના વાસણમાં તેનો ઉકાળો કરવો.

પાણી સવારસાંજ છાંટવું તથા દરેક માણસે કડવા લીંબડાનાં પાંદડાંનો રસ તોલો ૧ સવારે તથા તોલો ૧ સાંજે પીવો.

શીળસ માટે પ્રયોગ

દુર્વા (ધ્રો) અને હળદર એ બે ઔષધો સરખે ભાગે લઇ તેને વાટી પછી તેનો લેપ શરીરે કરવાથી શીળસ મટે છે.

સળેખમ માટે પ્રયોગ

આદુનો રસ તોલો ૧ તથા તેનાથી અડધા ભાગનું મધ મેળવી સવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી સળેખમનો રોગ મટે છે.

સોજા પર

પીલીનાં પાંદડાંનો રસ કાઢી તોલો અડધો લઇ તેમાં મરી દાણાંનું ચૂર્ણ વાલ બે નાંખી મેળવી પીવાથી સર્વ પ્રકારના સોજા મટે છે. પાંડુરોગ, ક્ષયઆત અને દરદને ગુણકારી છે.

સંગ્રહણી માટે

સુંઠ અને બીલી ગર્ભને સાથે સહેજ પાણીમાં નાખી વાટવાં. પછી સવાર સાંજ તોલો ૧ લેવાથી સંગ્રહણી રોગ જાય છે. રોગી આરામ પામે છે.

સુંદરતા વધે

કેસરી, નાગ, તમાલપત્ર અને નાગકેસર, એ ચારે ઔષધિ સરખે ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી [illegible] દિવસના [illegible] સવાર, બપોર, સાંજ [illegible] ખાવાથી શરીરનો વર્ણ [illegible] સુંદરતા [illegible] છે. [illegible]

દરદ માટે પ્રયોગ

[illegible] રોગ મટે છે.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

રક્તસ્રાવ વગેરે પર

બકરીનું દૂધ તો. ૨૦, પાણી તો. ૪૦ અને ગેરૂ તો. ૦। મેળવી દરરોજ સવારસાંજ પીવાથી રક્તસ્રાવ, રક્તપ્રદર, રક્તાર્શ, રક્તાતિસાર વગેરે મટે છે.

સુવાવડીને તાવ

સુવાવડ વખતે કોઇક સ્ત્રીને ઠીક રીતે સ્વચ્છતા ન રાખવાથી કે દાઇની અશુદ્ધતાથી જ્વર-તાવ આવે છે. એમાં કેટલીકવાર તાવ વધારે હોય છે; સાથે તરસ, બકવાદ, મૂર્છા વગેરે ઉપદ્રવો હોય છે આવા તાવમાં કાયફળની છાલનું ચૂર્ણ ૦ તોલો, સાકરના શરબતના અનુપાન સાથે આપવાથી જાદુની માફક તાવ વગેરે સર્વ ઉપદ્રવો મટી જાય છે. દવાની બે ત્રણ માત્રાથી વધુ માત્રા ન આપવી અને લાભ પણ એટલામાં બરાબર થાય છે.

સોજા, વ્રણ અને ચોટ લાગવી વગેરે

(૧) હળદરને ગૌમૂત્રમાં ઘસી જરા ગરમ કરી લેપ કરવાથી લાભ થાય છે; સોજો મટે છે.

(૨) હળદરને ઘીમાં વાટી લેપ કરી તેના પર કપાસ મૂકી પાટો બાંધી લેવો. ચોટ-સોજા મટે છે.

(૩) ડુંગળી અને હળદર બંનેને વાટી ઘીમાં થોડુંક ગરમ કરી ચોટવાળી જગા પર લગાડવું.

(૪) હળદરના ચૂર્ણને બકરીના દૂધમાં વાટીને શરીર પર માલીસ કરવાથી ચામડીનાં દરદ-ખૂજલી મટે છે.

(૫) જૂના વ્રણોમાં હળદરનું ચૂર્ણ છાંટવાથી ફાયદો થાય છે.

(૬) હળદરનાં ચૂર્ણને આકડાના દૂધમાં વાટીને હરસના મસા પર લગાડવાથી આઠ દહાડામાં હરસના મસા મટે છે.

માંકડ મચ્છર માટે

આકડાનાં પાકેલા પાન લાવી તેને સુકવી લઇ પછી તેને અંગારા પર મૂકી ધૂણીધુંવાડો આપવાથી મચ્છર ભાગી જાય છે. ખાટલા પાસે ધૂણી આપવાથી માંકડ પણ ભાગી જાય છે ને આખા ઘરમાં ધૂપ કરવાથી ઉંદર પણ રહેતા નથી.

(જુલાઇ ૧૯૩૬ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)



જ્યારે ૫ તોલા બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી દરરોજ સવારનાં પીવાથી તાવ મટી જાય છે.

(૨) હારસિંગારનો રસ તો. ૦॥–જરા મધ મેળવી લેવાથી તાવ મટે છે. તેવીજ રીતે બાવળનાં પાન સુંઘવાથી ચોથીઓ તાવ મટે છે.

બાળકોની આંખો દુખવી

(૧) દૂધની મલાઇ લાવી દરરોજ રાત્રે આંખો પર બાંધી આપવી. ત્રણ દહાડા ઉપાય કરવાથી દૂખતી આંખ સારી થાય અને રતાશ પણ મટી જાય.

(૨) બકરીનું દૂધ આંખ પર પોતાં ભીંજવીને રાખવાથી નેત્ર-પીડા મટે છે.

(૩) દાડમનાં પાન વાટી તેની બે લુગદી બનાવી તે લુગદીને ઘોડીક વાર માટીના ભરેલા પાણીવાળા વાસણ પર રાખી ઠંડી થયા બાદ આંખે બાંધવાથી પીડા મટે છે.

(૪) કુંવારનો ગરભ ટોલી સાફ કરી તેને આંખ પર બાંધવાથી ઘણો લાભ થાય છે. કેટલીકવાર કુંવારના રસનાં ટીપાં પણ નાખી શકાય છે. જો દાંત આવવાથી આંખો દુઃખતી હોય તો દાંત જલદી નીકળે તેવા પણ ઉપાયો કરવા જોઇએ.

(૫) કાનમાં નાળીએરનું તેલ નાંખવું અને એજ તેલ પગના તળીઆમાં દરરોજ ઘસવું એટલે આંખને ઘણો લાભ થાય છે.

(૬) મોટા માણસની આંખો દુખતી હોય ત્યારે હરડેદાળ, [illegible], આમળાં અને [illegible] [illegible] આંખે લેપ કરવાથી આરામ થાય છે.

ભાંગેલા હાડ સાંધનાર જડી

(૧) [illegible]

ભૂખ લગાડનાર ઉપાયો

(૧) [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]